

野菜をおいしく たくさん食べよう



野菜摂取を増やすことを目指し、自宅で調理できるレシピを紹介します。

本資料は、地域連携の一環として健康栄養学部の学生が「地域の食と健康総合演習」の授業で作成しました。

山梨学院大学 健康栄養学部

ビビンバ丼

野菜量:55g

調理時間:30分



材料

・ご飯……………	150g	A	・ごま油………	3g
・にんじん……	15g		・しょうゆ……	3g
・こまつ菜……	30g		・鶏がらだし…	1g
・もやし………	10g		・白炒りごま…	1g
・牛ひき肉……	30g		・キムチ………	10g
・焼肉のたれ…	4g		・卵……………	50g

作り方

- ①にんじんは線切りにする。
- ②こまつ菜は4cm幅に切る。
- ③耐熱容器ににんじん、こまつ菜、もやしを入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で4分加熱する。その後、水で冷やし、粗熱をとる。
- ④③の水気をよく絞り、調味料Aを加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンに牛ひき肉を入れ、中火でよく炒める。牛ひき肉に火が通ったら、焼肉のたれを入れ、炒める。
- ⑥鍋に湯を沸かし、火を止める。湯に卵を入れ、12分おく。卵を冷水で冷やす。
- ⑦器にご飯、③の野菜、牛肉、キムチ、卵の順で盛る。

ポイント

- ・電子レンジ調理でナムルを作ること、短時間で調理できるようにしました。
- ・野菜や卵を使用し、彩りよく仕上げました。

栄養価(1人分)

エネルギー:597kcal たんぱく質:23.0g 脂質:22.9g 炭水化物:70.1g 食塩:2.0g

野菜たっぷり雑炊

野菜量:105g

調理時間:20分



材料

・ご飯……………	120g	・こまつ菜……	15g	
・卵……………	50g	・長ねぎ……	10g	
・鶏もも肉……	20g	・しいたけ……	10g	
・だいこん……	30g	・水……………	200g	
・にんじん……	20g	A {	・鶏がらだし…	3g
・はくさい……	30g		・しょうゆ……	4g
			・塩……………	0.1g
			・黒こしょう…	0.01g

作り方

- ①だいこん、にんじんはいちょう切りにする。
- ②はくさい、こまつ菜、長ねぎはざく切りにする。
- ③しいたけは薄切りにする。
- ④鶏もも肉は一口大に切る。
- ⑤耐熱ボウルに①～③(長ねぎ以外)を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- ⑥別の耐熱ボウルに④を入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ⑦⑥を⑤の耐熱ボウルに入れ、長ねぎと調味料Aを加え、軽く混ぜ、ラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ⑧⑦に溶いた卵を流し入れ、ラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。

ポイント

- ・馴染みのある、しょうゆベースの味付けにしました。
- ・洗い物が少なくなるよう、電子レンジ調理にしました。

栄養価(1人分)

エネルギー:322kcal たんぱく質:15.2g 脂質:7.9g 炭水化物:95.3g 食塩:1.0g

ゴロゴロ野菜オムレツ

野菜量:60g

調理時間:10分



材料

- ・冷凍ミックスベジタブル… 60g
- ・卵… 1個
- ・ピザ用チーズ… 15g
- ・牛乳… 15g
- ・塩… 0.5g
- ・白こしょう… 0.01g
- ・ケチャップ… 15g

作り方

- ①耐熱容器に冷凍ミックスベジタブルを入れ、電子レンジ（600W）で2分加熱する。
- ②①に卵、チーズ、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- ③耐熱容器にラップをひき、②を流し入れ、電子レンジ（600W）で1分～1分30秒加熱する。
- ④半熟になった卵を菜箸で軽く混ぜ、さらに電子レンジ（600W）で30秒加熱する。
- ⑤ラップでオムレツの形になるように包み、粗熱がとれるまで置いておく。
- ⑥ケチャップをかける。

ポイント

- ・包丁と火を使用しないため、簡単に調理することができます。
- ・長期保存が可能な、冷凍野菜を使用しているため、いつでも作ることができます。

栄養価(1人分)

エネルギー:190kcal たんぱく質:12.0g 脂質:9.5g 炭水化物:12.1g 食塩:1.5g

鮭と野菜のホイル蒸し

野菜量:100g

調理時間:25分



材料

・生鮭……………	70g	・塩……………	0.3g
・キャベツ……	50g	・しょうゆ……	5g
・たまねぎ……	30g	・有塩バター…	5g
・しめじ………	20g	・黒こしょう…	0.01g
・にんじん……	20g		

作り方

- ①生鮭に塩を振り、5～10分置いておく。
- ②キャベツは3cm幅のざく切りにする。
- ③たまねぎは薄切りにする。
- ④にんじんは細切りにする。
- ⑤しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ⑥生鮭の水気をキッチンペーパーで拭きとる。
- ⑦アルミホイルにキャベツ、たまねぎ、生鮭の順で重ね、その上ににんじん、しめじをのせる。
- ⑧⑦にしょうゆをかけ、上に有塩バターをのせ、アルミホイルの口をしっかりと閉じ、フライパンに並べる。
- ⑨⑧のフライパンに水を50ml入れて蓋をし、中火で10分加熱する。
- ⑩アルミホイルの口を開け、皿に盛り、黒こしょうを振る。

ポイント

- ・加熱によってかさが減るため、無理なく野菜を摂取できます。
- ・魚や野菜の種類を変え、自分好みにアレンジすることもできます。

栄養価(1人分)

エネルギー:204kcal たんぱく質:13.1g 脂質11.8g 炭水化物:9.9g 食塩:1.2g

キャベツと豚肉の煮浸し

野菜量:90g

調理時間:15分



材料

- ・キャベツ…………… 90g
- ・豚ロース肉…… 40g
- ・和風顆粒だし… 1g
- ・しょうゆ…………… 5g
- ・輪切り唐辛子… 0.1g
- ・水…………… 150ml

作り方

- ①鍋に水をいれて火にかけ、和風顆粒だしを溶かす。
- ②キャベツと豚ロース肉を5cm幅に切る。
- ③①の鍋にキャベツ、豚ロース肉、しょうゆを入れ、キャベツがしんなりするまで煮る。
- ④皿に盛りつけ、輪切り唐辛子をのせる。

ポイント

・加熱し、かさを減らすことで、野菜を無理なく食べられるようにしました。

栄養価(1人分)

エネルギー:126kcal たんぱく質:9.4g 脂質:7.7g 炭水化物:5.5g 食塩:1.2g

野菜のぎゅうぎゅう焼き

野菜量:120g

調理時間:25分



材料

・鶏ささみ……	40g	・オリーブオイル…	3g
・ブロッコリー…	30g	・にんにく…………	1g
・なす……………	30g	・塩……………	1g
・にんじん……	20g	・白こしょう……	0.01g
・キャベツ……	20g	・無塩バター……	3g
・ミニトマト……	20g		

作り方

- ①鶏ささみを3cm角に切ります。耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③なす、にんじんは一口大の乱切りにする。
- ④キャベツは、3cm角に切る。
- ⑤にんじんを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ⑥ブロッコリー、なす、キャベツを⑤の耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ⑦⑥に①を加え、調味料Aを加えて和える。
- ⑧耐熱皿に無塩バターを塗り、⑦を盛る。
- ⑨オーブン(180℃)で15分加熱する。

ポイント

- ・フライパンいらずで簡単に作れる一品です。
- ・シンプルな味付けで、野菜の味を楽しめます。ご家庭にあるお好みの野菜で作れます。

栄養価(1人分)

エネルギー:123kcal たんぱく質:12.2g 脂質:5.3g 炭水化物:7.7g 食塩:1.3g

ピーマンとにんじんのツナ和え

野菜量:80g

調理時間:10分



材料

・ピーマン……………	50g	A	・穀物酢……………	2.5g
・にんじん……………	30g		・しょうゆ……………	0.5g
・ツナ缶(油漬け)…	25g		・白いりごま…	2g

作り方

- ①ピーマンとにんじんは細切りにする。
- ②にんじんを耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③②にピーマンを加え、再びふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ④野菜から水分が出た場合は、水気をきる。
- ⑤ツナ缶の油をきる。
- ⑥④に⑤と調味料Aを加えて和える。

ポイント

- ・電子レンジ調理のため、簡単に調理ができます。
- ・もう一品欲しい時の作り置きにおすすめです。

栄養価(1人分)

エネルギー:322kcal たんぱく質:15.2g 脂質:7.9g 炭水化物:95.3g 食塩:1.0g

野菜たっぷりミネストローネ

野菜量:115g

調理時間:20分



材料

・キャベツ……	40g	・オリーブオイル…	6g	
・たまねぎ……	25g	・にんにく……	3g	
・にんじん……	25g	A {	・水……	100ml
・ブロッコリー…	25g		・トマトジュース…	100ml
・ウインナー……	10g		・コンソメ……	0.5g
			・塩……	0.3g
			・黒こしょう……	0.01g

作り方

- ①キャベツ、たまねぎ、にんじんは1cm角に切る。
- ②ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ウインナーは1cmの輪切りにする。
- ④鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒める。
- ⑤①と②を加え軽く炒める。
- ⑥調味料Aを加え、時々混ぜながら弱火で10分煮る。

ポイント

- ・トマトジュースを使用しているため、手軽に作ることができます。
- ・彩りよく仕上がるように、様々な野菜を使用しています。

栄養価(1人分)

エネルギー:136kcal たんぱく質:3.1g 脂質:9.0g 炭水化物:8.7g 食塩:1.0g