



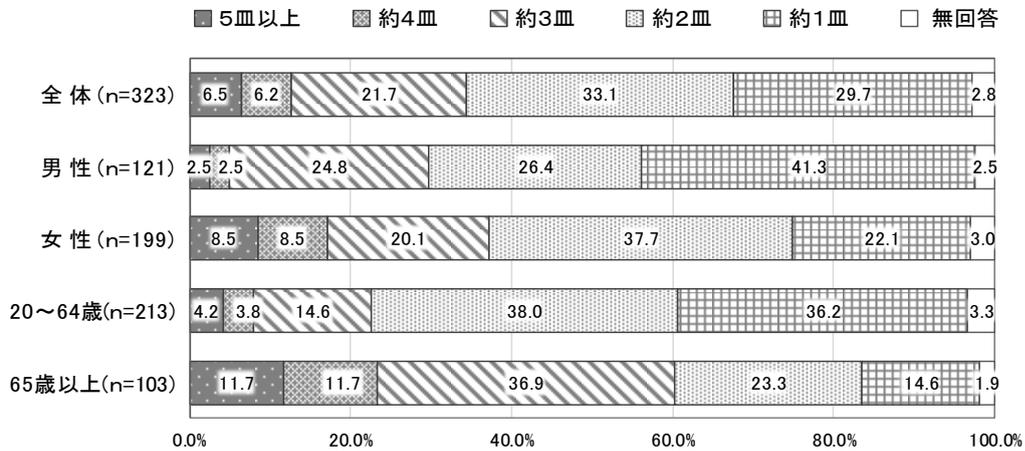
うれしなの 『ごちそうやさい37品』

~旬の野菜を使った簡単野菜料理レシピ~



嬉野市民は野菜の摂取が少ないようです！

あなたは、普段、野菜を1日に何皿くらい食べていますか。



【第3次嬉野市健康総合計画・食育推進計画から引用】

全体では「約2皿」という回答が多いことがわかります。（小鉢1皿は野菜70g程度）

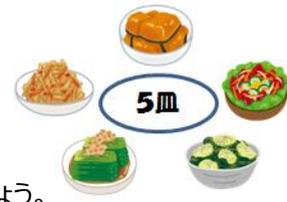
男性は女性に比べ、「約1皿」の回答が多く、食べる量が少ないようです。

「20～64歳」では、「約1皿」・「約2皿」という回答が多く、「65歳以上」では、「20～64歳」に比べ「5皿以上」という回答が高く、高齢者のほうが野菜をたくさん食べているようです。

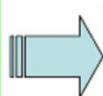
野菜は1日350g程度食べましょう。

野菜には健康づくりに役立つ効果がたくさんあります。

1日に350g（小鉢の野菜料理で例えると5皿程度）を目安に食べましょう。



野菜350gの目安



(出典)「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル

「季節の野菜料理」 ～家庭で簡単にできるレシピを紹介～

おいしくて栄養価の高い野菜を食べるには「旬の野菜」を食べる事をおすすめします。

このレシピ集では、旬の野菜を使い、簡単にできる野菜料理を掲載しています。

みなさんの野菜不足を補い、健康な生活を送れるお手伝いになれば幸いです。

平成29年5月から令和2年5月までの3年間、『市報うれしの』とホームページに掲載したレシピをまとめました。

目 次

	掲 載 月
1 さわやか漬け	平成29年 5月
2 たまねぎとさけるチーズのサラダ	6月
3 アスパラガスのみぞれ和え	7月
4 夏野菜の冷やし鉢	8月
5 ナスのチーズ田楽	9月
6 突きこんにゃくとにんじんの辛子明太子炒め	10月
7 れんこんのゴママヨ和え	11月
8 大根とリンゴの酢の物	12月
9 かぶとこんにゃくの柚子みそかけ	平成30年 1月
10 白野菜の冬ミルクスープ	2月
11 韓国風ミルクお焼き	3月
12 ミルキーポテトサラダ	4月
13 絹さやとじゃがいものマヨネーズ和え	5月
14 オクラとなめこの煮びたし	6月
15 ツナ缶でゴーヤチャンプル	7月
16 和風ラタトゥイユ	8月
17 なすの味噌チーズ焼き	9月
18 れんこんの梅肉和え	10月
19 長芋のふりかけまぶし	11月
20 洋風たたきごぼう	12月
21 白菜の甘酢漬け	平成31年 1月
22 海老と大根のあんかけ	2月
23 にんじんと筍の焼き春巻き	3月
24 さけるチーズとポテトのサラダ	4月
25 小松菜とえのきの和え物	令和元年 5月
26 ピーマンと卵のスープ	6月
27 ズッキーニのカレー炒め	7月
28 焼きなすのサラダ	8月
29 ゴーヤの梅煮	9月
30 かぼちゃのパン粉焼き	10月
31 はくさいののり和え	11月
32 里芋ののりまぶし	12月
33 れんこんマスタード和え	令和2年 1月
34 具だくさんとろろ野菜スープ	2月
35 かんころの柚子こしょうサラダ	3月
36 スナッパえんどうとひじきの和え物	4月
37 たたききゅうりの旨辛漬け	5月

1. さわやか漬け

基本の八方だしで



エネルギー 28kcal
塩分 0.5g

材料（2人分）

キャベツ	75g
きゅうり	1/2本 (50g)
にんじん	15g
八方だし	小さじ2
⑦ はちみつ	小さじ1 (7g)
レモン汁	小さじ2

～八方だしの作り方～

濃口しょうゆ・・・3カップ
酒・・・・・・・・・・1カップ
みりん・・・・・・・・1カップ
かつお節・・・・・・・・2カップ (20g)
だし昆布・・・・・・・・10cm (10g)
しいたけ(干)・・・3～4枚 (16g)

【作り方】

材料を鍋に入れ30分から1時間おき、火にかけひと煮立ちさせ、弱火で3分位煮てこす。

作り方

- 1.キャベツは一口大、きゅうりは輪切り、にんじんは長さ4cmの細いせん切りにし、塩少々(分量外)でもむ。
- 2.しんなりしたら洗って絞っておく。
- 3.⑦をあわせ、②の野菜を和える。

☆春キャベツ☆

春キャベツは葉質がやわらかいので、サラダや漬物などの生食に向いています。芯の切り口が小さく、巻きのゆるいものを選びましょう。



2. たまねぎとさけるチーズのサラダ



材料（4人分）

紫たまねぎ	80 g (1/2個)
たまねぎ	80 g (1/2個)
きゅうり	100 g
さけるチーズ	50 g
かつおぶし	3 g
マヨネーズ	大さじ2
⑦ こいくちしょうゆ	小さじ1
すりごま	大さじ1
すし酢	小さじ1

作り方

1. さけるチーズは半分の長さに切り、細かく裂く。

たまねぎは薄くスライスする。

きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りする。

2. ①のたまねぎときゅうりに塩をふってしんなりさせたら、水洗いし、水気を切る。

3. ⑦の調味料で具を和え、器に盛った後にかつお節を散らす。

* さけるチーズの代わりにツナを使用してもいいです

☆きゅうり☆

きゅうりの選び方・保存方法

全体が均一な太さ、表面のイボがとがっている、両端がみずみずしくてかたい、緑色が濃くてハリ・ツヤがある等をめやすに選びましょう。

なお、保存はラップやビニール袋に入れ、野菜室でヘタを上にして深めの容器などに立てて保存しましょう。（保存期間は1週間）



3. アスパラガスのみぞれ和え



材料（2人分）

アスパラガス	3本（50g）
なす	小1/2本（50g）
豚薄切肉	40g
大根	150g
小ねぎ	少々
}	だし汁 50ml
	薄口しょうゆ 小さじ1
	酢 大さじ1
	さとう 小さじ1

作り方

1. アスパラガスは根元から5cmくらい皮をうすくむ。根元のかたいところがある場合は1～2cm切り落とす。
熱湯でさっと茹で、3cmの長さに切る。
なすはヘタを取り、半分に切って、皮に斜めの細かい切込みを入れる。再び縦半分に切ってから3cmの長さに切り、さっと茹でて、軽く水けを絞っておく。
2. 豚薄切肉を熱湯で茹で、食べやすい大きさに切る。
3. 大根はすりおろし、ザルに入れて余分な水気を切り、②を加え、みぞれ酢をつくる。
4. ①～③を和え、器に盛って小口切りにした小ねぎをちらす。

★一番だしのとり方★

【材料】

水…………… 5カップ（1000ml）
昆布…………… 8g（8cm角くらい）
花かつお…… 15g
*お吸い物1人分150mlの約5人分

【作り方】

水に、昆布を入れて加熱し沸騰直前に取り出す。花かつおを加えて、沸騰後直ちに火を止め、こす。



4. 夏野菜の冷やし鉢



材料（2人分）	4人分
なす	2本
たまねぎ	1個
かぼちゃ	120g
みょうが	4個
オクラ	4本
サラダ油	小さじ2
出汁	2カップ
うすくちしょうゆ	小さじ4
みりん	小さじ4
青じそ	2枚

作り方

1. なすはところどころ皮をむき、一口大の輪切りにして水にさらす。たまねぎは皮をむき、一口大に切る。かぼちゃは種を取って一口大に切り、面取りする。みょうがは縦半分に切る。
2. オクラは茎とがくを除き、塩でもんでさっと茹でる。青じそは半分の長さのせん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、なす・たまねぎ・かぼちゃ・みょうがを炒める。余分な油をキッチンペーパー等でふき取り、出し汁を加えて煮る。かぼちゃがやわらかくなったら調味料を回し入れ、2～3分煮たら火を止める。②のオクラを加え、煮汁に浸したまま冷やす。
4. 器に盛り、青じそを天盛りにする。

ビタミン類やミネラル、水分を豊富に含んでいる野菜やくだもの。特に、夏にとれるものは、身体にこもった熱を中からクールダウンしてくれたり、からだの調子をよくしてくれたりします。



5. ナスのチーズ田楽

みそとチーズで美味しさアップ！！



材料（4人分）

なす …… 200g（約2本）
サラダ油 …… 小さじ1
鶏ひき肉 …… 100g
サラダ油 …… 小さじ1
みそ …… 小さじ2
酒 …… 小さじ2
⑦ さとう …… 小さじ1
しょうが汁 …… 小さじ1
ピザ用チーズ …… 50g
ピーマン …… 1/2個

作り方

1. フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、⑦を加えて弱火にかけて混ぜながら練る。
2. なすは4枚に切り分け、切り口に格子状の切れ目を入れ、油をひいたフライパンで両面焼く。
3. 焼いたなすの上に①とチーズをのせ、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにする。
器に盛り、薄く輪切りしたピーマンを添える。

なすの**紫色の皮**にはポリフェノールの一種である**ナスニン**（アントシアニン）が含まれています。ナスニンには、酸化作用があり有害な活性酸素を抑制してくれる働きや、コレステロールを減らし動脈硬化を予防する効果、眼精疲労（疲れ目・かすみ目）を改善する効果があるといわれています。ナスニンの効果を期待するならば皮ごと食べた方がよいです。



6. 突きこんにゃくとにんじんの 辛子明太子炒め

～ピリリとした、あと味が美味しい～



エネルギー 30kcal
塩分 0.4g

材料（4人分）

きんぴらこんにゃく ……1袋（120g）
辛子明太子 ……30g
にんじん ……1/3本（50g）
ごま油 ……大さじ1/2
塩 ……適宜

作り方

1. きんぴらこんにゃくは下茹でする。
2. 辛子明太子はほぐしておく。
3. にんじんはせん切りにする。
4. フライパンにごま油を熱し、③を炒める。しんなりしたら①を加えてさらに炒める。
5. 火を止め②の明太子を加え、余熱で火を通しながら混ぜ合わせる。

にんじんの特徴はビタミンAです。体内でビタミンA（レチノール）に変換される α カロテン・ β カロテンは、抗酸化作用により老化の原因となる活性酸素の発生を抑える作用、免疫力の向上、発がん抑制作用があります。また、眼精疲労、肌の健康維持などにも有効です。ビタミンAは脂溶性ビタミンなので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



7. れんこんのゴママヨ和え

～豊富な食物繊維で腸内美人に～



材料 (2人分)

れんこん	90g (1/2節)	
きゅうり	30g (1/3本)	
かにかま	8g (約1/2本)	
いりごま	小さじ2	
⑦	マヨネーズ	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/3
	だし汁	小さじ2

作り方

1. れんこんは皮つきのまま2cm角に切り、好みのかたさにゆでる。
2. きゅうりは、塩をふり板ずりをして軽く洗い流し、食べやすい大きさに切る。
3. かにかまは、2cm位に切り、熱湯にさっと通す。
4. すり鉢でいりごまをよくすり、⑦の調味料を加えて、よく混ぜ合わせ、具を加えて和える。

れんこんは、でんぷん質とビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは熱に弱い成分ですが、れんこんに含まれるでんぷん質に守られているため、加熱調理による損失はそれほど多くなく、ビタミンCの補給にも役立ちます。



8. 大根とリンゴの酢の物

～大根パワーで胃もたれ予防～



【材料】	6人分	
大根	240g	
りんご	120g	
⑦	酢	大さじ1と1/2
	さとう	大さじ1
	だし汁	大さじ1
	ゆず果汁	小さじ1と1/2
ゆず果皮(せん切り)	適量	

作り方

1. だいこんは皮を除きちょう切りして塩もみし、しんなりしたら水けを絞る。
りんごは皮付きのままちょう切りし、うすい食塩水にさっとくぐらせておく。
2. ⑦をあわせ、①の野菜を和える。 器に盛ってゆずの皮を添える。

大根には、アミラーゼというでん粉を分解する酵素が含まれているため、ご飯やパン、いも類などのでん粉食品の消化を助け、食べ過ぎによる胃もたれを予防してくれます。



9. かぶとこんにゃくの柚子みそかけ

～ほっこりおいしいかぶの季節です～



材料（2人分）

かぶ	180g（小3個）
かぶの葉	40g
こんにゃく（1cm幅4枚）	100g
だし汁	適量
⑦	みそ 小さじ2
	さとう 小さじ2/3
	だし汁 小さじ2
柚子の皮（すりおろし）	少々

作り方

1. かぶは茎を少し残して4つ割りにして皮をむく。
2. かぶの葉は、茹でて4cmの長さに切る。
3. こんにゃくは1cm厚さに切り、真ん中に切込みを入れ、片側を切込みに通して手綱にする。
4. 鍋にかぶとこんにゃくを入れ、ひたるくらいの出し汁を加え、かぶがやわらかくなるまで煮る。
5. ⑦を合わせて火にかけ、ぼつとりとするまで練り、柚子の皮のすりおろしを加える。
6. 器にかぶ、こんにゃく、かぶの葉を盛り合わせ、⑤



かぶはすずなとも呼ばれ春の七草の1つです。
七草とは、芹(せり)・なずな・御形(ごぎょう)・はこべら・仏の座・すずな・ずしろです



10. 白野菜の冬ミルクスープ

からだが温まり寒い季節にピッタリ



材料（4人分）

玉ねぎ	1/4個
大根	100g
カリフラワー	1/8個
白菜	中3枚
ウインナー	2本
バター	10g
薄力粉	大さじ1
水	200ml
コンソメ	小さじ1と
1/2	
牛乳	250ml

作り方

1. 玉ねぎ、大根、白菜は1cmの角切り、カリフラワーは粗めのみじん切り、ウインナーは5mmの輪切りにする。
2. 鍋を熱してバターを入れ、①の野菜を入れて炒める。
3. 全体がしんなりしてきたら薄力粉を加えて炒める。
4. さらに、水、コンソメを加えて混ぜ、ふたをして弱火で10～15分間煮る。（こげやすいので、途中、何度かかき混ぜる）
5. 野菜がやわらかくなったら、牛乳、ウインナーを加えて軽く煮て、好みでこしょうをふる。
6. 器に盛りつけ、仕上げにみじん切りしたパセリをちらす。

大根の本来の呼び名は「おおね」で大根の字が当てられていましたが、後に音読みの「だいこん」になりました。年中出回っていますが、冬の時期の大根は甘みがより増してくるのが特徴。



11. 韓国風ミルクおやき

カルシウムもたっぷり



材料（4人分）

たまねぎ	80 g
水菜（またはにら）	50 g
桜えび	10 g
薄力粉	50 g
⑦ スキムミルク	大さじ1
卵	1/2個
牛乳	50ml
ごま油	大さじ2
「たれ」	
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

作り方

1. たまねぎは薄切りする。水菜は3～4cmの長さに切る。
2. ⑦をあわせ、桜えびと①の野菜を加えて混ぜ合わせる。
3. 熱したフライパンにごま油をしき、②の生地を1/4流し入れ、両面をこんがり焼く。
これを繰り返し4枚焼き、皿に盛る。
4. たれの材料をあわせ、別皿に入れそえる。



12. ミルキーポテトサラダ

コクがあってまろやかです



材料（4人分）

じゃがいも	270 g
にんじん	40 g
グリーンアスパラガス	4本
牛乳	100 c c
⑦ コンソメスープの素	小さじ1/2
① スイートコーン（ホール）	40 g
① マヨネーズ	小さじ4
レモン汁	小さじ2
粗挽き黒こしょう	適量
サニーレタス	適量

作り方

- 1.じゃがいもとにんじんは皮を除き1 cm幅の角切りにする。グリーンアスパラガスは根元の皮をむき、1 cm幅に切る。
- 2.鍋に⑦と①のじゃがいも、にんじんを入れ、少しずらしてふたをし、弱火でやわらかくなるまで5分ほど煮る。グリーンアスパラガスも加えてさらに3分ほど煮る。ふたを開け、牛乳がほとんどなくなるまで水気をとばす。
- 3.粗熱が取れたら①を加えて和え、好みで粗挽き黒こしょうを加える。サニーレタスとともに器に盛る。

牛乳の「コク味」や「旨味」を利用することで、食材本来の風味や特徴を損なわずに日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性蛋白質を補うことができるなどのメリットもあります



13. 絹さやとじゃがいものマヨネーズ和え

歯ごたえも新鮮！



材料（2人分）

絹さや	20枚
じゃがいも	1/2個
マヨネーズ	20g
粗挽き黒こしょう	適量

作り方

1. 絹さやは筋をとり、沸騰した湯で色よく茹でて斜めにせん切りする。
2. じゃがいもは皮付きのままよく洗い、せん切りする。鍋にひたひたの水とともに入れ火にかける。沸騰したら1分ほど茹でる。（まだシャリシャリ感が残るくらい）
3. 冷ました①②をマヨネーズで和え、器に盛って粗挽き黒こしょうを振る。

絹さやは、さやのまま食べるので、カロテンやビタミンCをたくさん摂取できます。カロテンは老化現象やがんの発生を抑えたり、免疫力を活発にする作用が知られています。



14. オクラとなめこの煮びたし

粘りのある食材でのど越しよく！



材料（2人分）

おくら	4本
にんじん	20g
なめこ	50g
水	1/4カップ（50cc）
しょうゆ	小さじ2
みりん	大さじ1
かつお節	1袋（2.5g）

作り方

1. オクラはヘタとガクを除き、熱湯で柔らかく茹で、小口切りにしておく。
2. にんじんは5mm角に切り、なめこは粗く刻む。
3. 小鍋に分量の水とにんじんを入れ火にかけ、にんじんに火が通ったらなめこを入れ、しょうゆ、みりん、かつお節を加える。

オクラにたくさん含まれているカリウムは人体に必要なミネラルの一種です。カリウムは、ナトリウムを排泄する作用があるため、塩分の摂り過ぎを調整するのに役立ちます。



15. ツナ缶でゴーヤチャンプル

ほどよい苦みで夏バテ解消！



材料（4人分）

ツナ缶	小2缶（160g）
ゴーヤ	1本（220g）
たまねぎ	1個（200g）
塩・こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1
④ みりん	大さじ1
さとう	大さじ1
卵	1個
みりん	大さじ1

作り方

1. ゴーヤは縦半分に切って、種と周りの白い部分を取り除き2～3mm厚さの半月切りにする。
2. フライパンを火にかけツナ缶を油ごと入れる。くし形に切ったたまねぎとゴーヤを入れて炒め、軽く塩・こしょうを振る。
④の調味料を入れ、ほぼ汁気が無くなったら、みりんを加えて溶きほぐした卵を流し入れ軽く混ぜる。

〈ゴーヤの苦みを減らしたい場合の下処理〉

- ①種と周りの白い部分をきれいに取り除く。
- ②切った後、塩もみする。5分ほどおいてから沸騰した湯に入れて1分ぐらいゆでる。

ゴーヤの苦みには、胃腸の状態を整えたり、血流を正常な状態に戻す作用があり、血圧を下げたり、自律神経のバランスを整え頭痛改善、夏バテ改善などの効果があります。



16. 和風ラタトゥイユ

アレンジいろいろ！



材料（4人分）

赤パプリカ	1/2個（70g）
黄パプリカ	1/2個（70g）
ピーマン	1個（30g）
たまねぎ	1/4個（50g）
生しいたけ	2枚（20g）
長ねぎ	20g
サラダ油	小さじ2
カットトマト	200g
しょうゆ	小さじ2

作り方

- 1.パプリカとピーマンは種をとり、たまねぎは皮をむく。しいたけは石づきを取り、それぞれ小さめの乱切りにする。
長ねぎは小口切りにする。
- 2.鍋にサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。カットトマトを加えて水気が少なくなるまで煮詰め、しょうゆで味を調える。

※野菜は、なす、ズッキーニ、しめじ茸、など何でもOK。カットトマトと同量程度で準備しましょう。

ピーマンには、ビタミンAやC、鉄やカルシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。ピーマンのビタミンCは熱に強いのが特徴です。炒める、揚げるといった加熱料理に向いています。



17. なすの味噌チーズ焼き

なすと味噌の定番コンビを蒸し焼きで簡単に！



エネルギー 189 kcal
塩分 1.0 g

材料 (2人分)

なす	2本 (180g)
ミニトマト	4個
ツナ缶 (小)	1缶
味噌	小さじ1
⑦ さとう	小さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
とろけるチーズ	25g
パセリ	少々

作り方

1. なすはヘタを除き乱切りにし、水に放ってあくを抜く。トマトはヘタを取って洗い、半分に切る。
2. ツナ缶は軽く油を切り、⑦の調味料とあわせておく。
3. フライパンに①の水切りしたなすとトマトを並べ、上に②の合わせみそ、チーズの順に重ねる。
4. 蓋をして、中火で蒸し焼きにする。 ※火が強すぎると焦げるので注意する。
なすがしんなりして火が通ったら 器に盛り付け刻んだパセリをふる。

ナス特有のナスニンには、血液をきれいにする作用があり、発がん物質を除去する力にもすぐれています。また、加熱しても、しなくても効果が80%以上と変わらないといわれています。



18. れんこんの梅肉和え

梅干しで殺菌効果 & 味付け！



材料（2人分）

れんこん	60 g
小松菜	60 g
⑦ 梅肉	10 g
みりん	大さじ 1

作り方

1. れんこんは皮をはぎ、うすいちょう切りにして、酢水で5分ほど茹でる。（シャキシャキ感が残るくらいに！）
2. 小松菜はたっぷりの湯で茹で、水に取る。2cmの長さに切り、絞る。
3. ⑦をあわせ、①②を和える

れんこんには食物繊維やビタミンC、カリウムがたっぷり含まれています。食物繊維は消化管での塩分やコレステロールの吸収を抑え、また、消化管の動きを改善して排便を促進します。



19. 長芋のふりかけまぶし

常備菜「骨太ふりかけ」で体も骨も元気に！



エネルギー 81 kcal
塩分 0.3 g

材料（2人分）

「 干しえび（乾燥）	4 g
ちりめんじゃこ	4 g
わかめ（乾燥）	2 g
「 いらごま	小さじ2/3
長芋	140 g
油	小さじ1

作り方

1. 骨太ふりかけを作る。

干しえびとちりめんじゃこは、乾煎りする。

わかめ、炒りごまと共に、フードプロセッサー（またはすり鉢）で細かくする。

2. 長芋は皮をはぎ、1 cm厚さの輪切り、または半月切りし、①をしっかり付ける。

3. フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱して、②を焼き、器に盛る。

山芋には自然種（自然薯）と栽培種がある。栽培種はその形態により3種に大別される。先の方が太い棒状に伸びたものは長薯（ながいも）、扇面のようなものが銀杏薯（ぎんなんいも）、塊状のものを捏薯（つくねいも）という。



20. 洋風たたきゴボウ

子ども達も食べやすい



材料 (6人分)

ごぼう	150g
アーモンドスライス	30g
ごま	大さじ2 (12g)
マヨネーズ	大さじ1.5 (18g)
⑦ さとう	大さじ1 (9g)
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1.ごぼうは包丁の背で皮をこそぎ、すりこ木などで軽くたたいて3～4cmの長さに切り、太い場合は縦4等分する。切ったごぼうは酢水につけてあく抜きし、好みのかたさにゆでる。(少しカリカリと歯ごたえが残る程度がおすすめです)
- 2.ごまを炒り、すり鉢でよくする。フライパンで軽く炒ったアーモンドを加え、粒々が残る程度に軽くすり合わせ、⑦の調味料と合わせる。
- 3.水気を切ったごぼうを加えて和える。

ゴボウを切って放置しておくとう酸化されて黒く褐変するが、これはゴボウに含まれているポリフェノール物質が酸化酵素の作用を受けるからです。食酢を入れると、酸化酵素の働きが抑制されるとともにタンニンが溶け出し、漂白したうえにあく抜きもできます。



21. 白菜の甘酢漬け

低カロリーの野菜がたっぷり食べられます



材料 (2人分)

白菜	2枚 (100g)
春菊	2株 (40g)
ロースハム	1と1/2 (15g)
生姜	5g
白ごま	小さじ1
酢	大さじ2
さとう	大さじ1と1/2
塩	少々
赤唐辛子 (輪切)	少々

作り方

1. 白菜、春菊はゆでて水切りをしてしぼる。ハム、しょうがはせん切りにする。
2. 巻きすに白菜を広げ、春菊、ハム、しょうが、ごまを芯にしてしっかりと巻き、㊦の甘酢に30分以上漬け込む。
3. 輪切りにして盛り付け、赤唐辛子の輪切りを上飾り、甘酢をかける。

白菜は、冬に不足しがちなビタミンC、ミネラルの供給源となります。ビタミンCの摂取基準量は、成人で1日50mg程度とされていますが、運動、ストレス、喫煙、アルコールなどによりその必要量は増大します。



22. 海老と大根のあんかけ

旬の大根を葉まで使って彩りよく



材料 (2人分)

えび (バナメイ)	12尾 (正味120g位)
大根	10cm (400g)
大根葉	80g
水	300cc
塩	小さじ2/3
酒	大さじ1
しょうが	1かけ
片栗粉	小さじ2 (6g)
卵	1個

作り方

1. えびは殻と背わたを取る。大根は皮をむいて1cmの厚さのいちょう切りにし、大根葉は細かく刻む。
しょうがは皮をのぞきせん切りにしておく。
2. ①の大根は水から茹でてやわらかくなったら茹で汁をすてる。
ここに煮汁の水・塩・酒と①のしょうがとえびを加え5～6分煮る。
3. 器に②のだいこんとえびを盛り合わせる。
4. ③の残った煮汁を火にかけ、①の大根葉を入れる。沸々と煮立ってきたら、水溶きかたくり粉を加えてとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。ふたをして、卵に火が通ったら火を止め、③の上にとろりかける。

大根の辛味成分は、だいこんおろしにすると遊離して辛味を生じます。また、揮発性で長時間放置すると消えますが、半面ビタミンCの酸化が促進されます。酢を加えることにより辛味は和らぎ、ビタミンCの酸化も抑えられます。



23. にんじんと筍の焼き春巻き

パリパリの皮とにんじんの甘さがよくあう



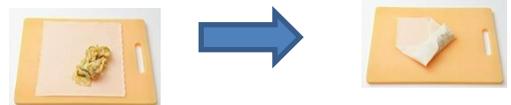
エネルギー 168kcal
塩分 0.5g

材料 (4人分)

豚もも肉	50 g
にんじん	1本 (150 g)
たけのこ	50 g
ピーマン	1個
春巻きの皮	8枚
ごま油	小さじ2
湯	大さじ2
オイスターソース	小さじ2
⑦ 鶏がらスープ	1つまみ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
⑧ 水	小さじ2
サラダ油	大さじ1/2

作り方

1. 豚肉は細切りする。にんじん 4 cmの長さのせん切りする。たけのこは横に細切りする。
ピーマンは半分に割ってヘタと種を除き縦にせん切りする。
2. フライパンにごま油を熱し、①を豚肉から順番に炒め合わせて⑦で調味する。
3. ②が冷めたら8等分し、春巻きの皮で包み、巻き終わりを⑧をあわせたのりを塗って止める。
4. フライパンにサラダ油を熱し、③をこんがり焼く。



わが国で広く用いられるタケには、モウソウチク（孟宗竹）、ハチク（淡竹）、マダケ（真竹）などの種類があります。タケノコの成分は、約90%が水分で、それ以外、アミノ酸であるチロシンが多く含まれています。



24. さけるチーズとポテトのサラダ

ひと味ちがった食感と香りが楽しめます！



材料（4人分）

じゃがいも	200g
にんじん	30g
さやいんげん	30g
さけるチーズ	2本（50g）
⑦ サラダ油	大さじ2
⑦ レモン汁	大さじ1
⑦ 柚子こしょう	小さじ1/2
⑦ 塩	少々

作り方

- 1.じゃがいも、にんじんはせん切り、さやいんげんは斜め切りにする。
さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- 2.さけるチーズは細かくさく。
- 3.ボウルに⑦を入れてよく混ぜ合わせる。
- 4.①、②を加えて和え、器に盛る。

じゃがいもの発芽部分や日光に当たって緑色になった部分には有害なソラニンが多く含まれているので、調理の際は皮をむき、水につけ、芽の部分は切除しましょう。



25. 小松菜とえのきの和え物

ふりかけタイプのおかか醤油で減塩に



材料（4人分）

小松菜	160g
えのき	1袋
削り節	6g
すりごま	大さじ2
⑦ 醤油	大さじ1
みりん	大さじ1/2

作り方

1. 小松菜は熱湯でゆでて水にとり、水気を絞る。3~4cm長さに切りさらに水気を絞る。
2. えのきは根元を切り落とし、長さを半分に切って熱湯でサッとゆで、ザルにあげて水気をきる。
3. 小さめのボールに⑦を入れ、混ぜ合わせる。
4. 3.に1.と2.を入れて和える。

小松菜は、葉が大きく色の濃い、葉肉の厚いものを選びましょう。
カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンCを多く含んでいます。
煮物、炒め物、浸し物、和え物、汁の実など、さまざまな料理に使えます。



26. ピーマンと卵のスープ

夏バテ防止のスタミナスープ



材料（2人分）

ピーマン	2個
ねぎ（白）	10g
にんにく	1/2かけ
卵	1個
油	大さじ1/2
水	250cc
鶏がらスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々

作り方

1. ピーマンとねぎは縦に細切りする。にんにくは薄切りする。
2. 鍋に油を熱し、にんにくとねぎを炒める。香りがたったらピーマンを入れ、軽く火を通す。
3. 水とスープの素を加えて沸騰させ、塩・こしょうで味を調える。
4. 溶き卵を流し入れてひと煮し、火を止める。

ピーマンはビタミンA、C、Eが豊富な野菜で、ビタミンCはレモン果汁の約1.5倍、トマトの約5倍はあるといわれています。
全体的に色が濃くて、表面にツヤとハリがあるものを選びましょう。



27. ズッキーニのカレー炒め

ピリッとしたカレー味で夏のビタミン補給



材料（2人分）

ズッキーニ	1/2本
パプリカ	赤・黄 各1/4個ずつ
おろしにんにく	小さじ1/4
オリーブ油	大さじ1/2
カレー粉	小さじ1/4
塩・こしょう	小さじ1/4

作り方

- 1.ズッキーニはへたを取り、乱切りにする。パプリカは縦半分に分けて種とへたを取り、乱切りにする。
- 2.フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、①の順に炒める。
- 3.カレー粉、塩・こしょうで味を整える。

ズッキーニは、見た目はきゅうりのようですが、かぼちゃの仲間です。ビタミンCや食物繊維を含み、皮膚や粘膜を保つ働きがあるビタミンB2や余分な塩分を排出する働きがあるカリウムも含んでいます。



28. 焼きなすのサラダ

大根おろしドレッシングで
まとまりがあって噛みやすい



材料 (2人分)

なす		2本 (約200g)
きゅうり		1/2本
ミニトマト		4個
大根		50g
ドレッシング	酢	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1/2
	水	大さじ1
	かつおだし (顆粒)	ひとつまみ
	塩	少々
	わさび	適量
	ごま油	大さじ1/4

作り方

1. なすはへたと皮を取り除き、水につけてあくを抜く。ぬれたままラップでふんわり包み、電子レンジ600ワットで1本につき約2分加熱し、そのまま冷ます。(蒸し器で蒸してもよい) 半分の長さの太いせん切りにする。
2. きゅうりは太めのせん切りにし、塩少々でもんでしんなりさせてから水けをしぼる。
3. ミニトマトは4つ割りにする。
4. 大根はすりおろし、軽く水けをきる。
5. ドレッシングの材料をあわせて和風ドレッシングを作っておく。
6. なす、きゅうり、トマトをかるく混ぜあわせて器に盛り、おろし大根をのせて、食べる直前に5.の和風ドレッシングをかける。

なすはインドで生まれたと考えられています。暑いところで育つ野菜なので、からだを冷やしやすいようです。暑い夏にはもってこいですね。
なすは使う用途が非常に幅広く、煮てよし焼いてよし炒めてよし。さらに漬物よし。



29. ゴーヤの梅煮

梅の酸味で薄味でも食べやすく



エネルギー 81 kcal
塩分 1.2 g

材料 (2人分)

ゴーヤ	1/2本 (120g)
梅干し	1個
いりごま	小さじ1
しらす干し	大さじ2
砂糖	大さじ3
酢	大さじ1/2

作り方

1. ゴーヤは縦割りし、種とわたを除き、5mm幅の半月に切る。
鍋に湯を沸かし、ゴーヤを2~3分ゆで、ざるに上げて水気を切る。
2. 梅干しは種を取り、果肉を粗く刻んでおく。
いりごまをまな板の上で包丁を使って刻み、切りごまにする。
3. 鍋に1.のゴーヤと砂糖、酢、ゴーヤがかぶるくらいの水を入れて火にかけ、煮汁が半分になるくらいまで煮る。梅干しとしらす干しを加え、煮汁が無くなるくらいまで煮る。切りごまを加え、器に盛る。

ゴーヤの苦味のもと、モモルデシンという成分で、苦味が食欲増進させます。
ゴーヤはビタミンCが豊富です。



30. かぼちゃのパン粉焼き

おかずにも！おやつにも！おつまみにも！



材料（4人分）

かぼちゃ	220g
塩	1g（小さじ1/5）
こしょう	少々
コンソメ（顆粒）	小さじ1
⑦ カレー粉	小さじ1/2
⑦ パン粉	大さじ4
オリーブオイル	大さじ1/2

作り方

1. かぼちゃは5mmくらいの厚みで食べやすい大きさに切る。
2. 1.に塩、こしょう、コンソメで下味をつけておく。
3. ⑦をビニール袋にあわせておき、2.のかぼちゃを入れてまぶす。
4. フライパンにオリーブオイルを熱し、3.を入れ、中まで火が通るよう、弱火でじっくり焼く。

※1.の後、かぼちゃをラップでふんわり包み、電子レンジ600ワットで3分程度（半分くらい火が通る程度）火を通しておけば、早く焼ける。

かぼちゃはカロテン、ビタミンB群を多く含んでいます。
特に西洋カボチャにはビタミンCも豊富なうえ、カロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれています。
また、食物繊維も豊富に含まれており、便秘の予防や改善に役立ちます。



3 1. はくさいののり和え

季節の葉野菜で作ってみましょう



材料 (2人分)

はくさい	小2枚
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
ごま油	小さじ1/2
焼きのり	1/2枚
白炒りごま	小さじ2
ミニトマト	2個

作り方

1. はくさいは、葉先と白い部分に分け、それぞれ3 cm角くらいに切る。
2. 鍋に湯をわかし、1.をそれぞれ好みのかたさにゆで、粗熱を取って水気を絞る。
3. しょうゆ・酢・ごま油・小さくちぎった焼きのり・ごまをあわせ、2.のはくさいを和える。
4. ミニトマトはヘタを取って洗い、3.に付け合せる。

佐賀の特産品である『のり』は、特に日ごろ不足しがちなビタミン、ミネラル、食物繊維がたっぷりと含まれています。
また、生活習慣病の予防につながる生理機能性も報告されています。



32. 里芋ののりまぶし

里芋のぬめり成分は生活習慣病の予防に心強い存在です!!



材料 (2人分)

里芋	120 g
だし汁	60cc
さとう	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
青のり	小さじ1

作り方

1. 里芋はひと口大に切る。
2. 鍋に、だし汁と㊦の調味料を入れて、強火で煮立て、里芋を入れて蓋をし、中火で10～15分煮る。
3. 里芋に竹串がすっと通ったら蓋を取り、汁気が無くなるまで煮詰める。
4. 器に盛り、青のりをまぶす。

さといもは、いも類の中で最もカリウムが豊富に含まれています。カリウムは余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。そのほか、食物繊維も多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があります。



33. れんこんマスタード和え

今年も見通しよく！快腸でいきましょう！



材料（6人分）

れんこん	中1節（200g）
小麦粉	大さじ1（9g）
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	小さじ1/3
粒マスタード	大さじ2

作り方

1. れんこんは5mm幅の輪切りにし、水にさらす。
水気をふき取り、小麦粉を薄くまぶしたら余分な粉を落とす。
2. フライパンにオリーブオイルを熱し、揚げ焼きする。
塩・こしょうで味つけし、粒マスタードで和える。

佐賀の特産品でもあるれんこんは栄養豊富です。
ビタミンCはレモンの約1/2も含みます。便秘に効く食物繊維も豊富に含み、腸内でコレステロールを吸着して排泄してくれます。
また、粘り気には滋養強壮作用もあります。
もっと、普段から食べたい野菜ですね。



34. 具たくさんとろとろ野菜スープ

たっぷりの野菜を無理なくとれるスープです



材料（4人分）

生しいたけ	40g
じゃがいも	80g
にんじん	40g
たまねぎ	100g
かぼちゃ	60g
水菜	適量
卵	1個
豆類（サラダ用水煮）	40g
水	600ml
コンソメスープの素	8g
こしょう	少々
酢	10ml
しょうゆ	小さじ1
かたくり粉	大さじ1

作り方

1. 野菜を食べやすい大きさに切る。
2. 水にスープの素を入れ、1.の材料を煮る。
3. 調味料で味付けし、味が整ったところで水溶きかたくり粉でとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。
4. 器に注いだら、豆と水菜でかざる。

※水溶きかたくり粉・・・かたくり粉を、同量、または2倍の水で溶く。

このスープ1人分で野菜が約100gとれます。

酢を入れたスープなのでさっぱりとしたでき上がりと、とろとろとした食感でたくさんの野菜も無理なく食べることができます。



35. かんころの柚子こしょうサラダ

買い置き食材で簡単栄養補給



材料（2人分）

かんころ（切り干し大根）	20g
油揚げ	1枚
しょうゆ	小さじ1
ピーマン	1個
⑦	柚子こしょう 適量
	マヨネーズ 大さじ1
ミニトマト	2個
※お好みで	塩こしょう 少々

作り方

1. 切り干し大根をたっぷりの湯で、やわらかくもどす。
2. ピーマンは半分に切って種とわたを除く。油揚げとピーマンをフライパンでこんがり焼き、油揚げは半分の長さの短冊に切り、しょうゆをまぶす。ピーマンは横にうす切りする。
3. 切り干し大根の水気をきり、⑦の調味料で和える。油揚げとピーマンも混ぜて、器に盛る。
4. ミニトマトは半分に切って添える。

切り干し大根は、食物繊維やカルシウムを多く含みます。
簡単に戻すことができますので、日ごろの食事に取り入れてみては
いかがでしょうか。



36. スナックえんどうとひじきの和え物

スナックえんどうの甘味と梅の酸味が絶妙！！



材料（2人分）

スナックえんどう	150g
ひじき（干）	4g
干しいたけ	2枚
にんじん	20g
油揚げ	1枚
油	小さじ2
みりん	大さじ1
梅肉	2個分

作り方

1. スナックえんどうは筋をとり、さっとゆでて斜めに2つ切りする。
2. ひじきは水で戻す。しいたけも水で戻し、石づきを除いてせん切りにする。にんじんはしいたけと長さを合わせてせん切りにする。油揚げは熱湯をかけ、油抜きし、半分の長さの細切りにする。
3. フライパンに油を熱し、②を炒め、最後にスナックえんどうとみりん加えて軽く炒める。
4. 火を止め、小さく刻んだ梅肉を加え、混ぜ合わせる

スナックえんどうは、豆が熟してもさやが固くならないので、さやごとそのまま食べることができるのが特徴です。別名スナックえんどうとも呼ばれています。

食物繊維やビタミン類をバランスよく含んでいるうえに、手軽におやつ感覚で食べられる野菜です。



37. たたききゅうりの旨辛漬け

味がからんでおいしすぎる！



エネルギー 28 kcal
塩分 0.6 g

材料（4人分）

きゅうり	2本	
⑦	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1
	豆板醤	小さじ1/2
	すりおろしにんにく	小さじ1/2
	白すりごま	小さじ2

作り方

1. きゅうりはすりこ木などでたたき、さらに食べやすい大きさにちぎる。
2. 厚手のポリ袋に調味料⑦を入れ、1.のきゅうりを入れて軽くもみ、しばらく味をなじませて器に盛る。

きゅうりは、その大部分を水分が占めていますが、ナトリウム、カルシウムが微量に含まれていることから、多量の汗をかいた後の水分補給におすすめです。
また、カリウムを含んでいることから塩分を排泄する効果も期待できます。





嬉野温泉公式キャラクター
『ゆっつらくん』

令和2年5月発行

【発行】嬉野市 市民福祉部 健康づくり課
〒849-1492 嬉野市塩田町大字馬場下甲1769番地
電話0954-66-9120 ファックス0954-66-9140