

機能性

食物繊維

ビタミン・ミネラル

食育活動「野菜カフェ」から生まれた

野菜がもっと 好きになる レシピ 3

彩り豊か

簡単美味しい

一緒に食べよう!



- ・和風野菜ディップ&野菜スティック
- ・ブロッコリーのミルクスープ
- ・もちもち!ヘルシー!カリフラワーのケーキ
- ・ラザニア
- ・トマトのサラダ オニオンドレッシング
- ・きのこのピクルス
- ・加賀れんこんのシュウマイ
- ・色もごちそう!スパイスカレー
- ・野菜たっぷりチヂミ

野菜摂取推進事業

「野菜カフェ～野菜のおいしさいただきます!～」

北陸学院大学短期大学部食物栄養学科

金沢市保健所 地域保健課 × ミッション食育グループ

野菜はビタミンやミネラル、食物繊維が豊富なものが多く、健康維持のために積極的に食べたい食材。成人の目標摂取量は1日350gです。ミッション食育グループでは2019、2020年度に引き続き、「大学生や若い世代が野菜に親しみ、野菜摂取を意識するきっかけ作り」のために、調理実習やレシピ集作成を行いました。

第1回 2021年10月2日

「withコロナ時代の心と暮らしを豊かにするごはん」

講師は金沢市食育推進実践本部専門推進員の成澤文子先生。動画やテレビ会議システムを活用し、食物栄養学科1年生が遠隔でアレンジ自在のラザニアやサラダなどを教わりました。



第2回 2022年1月15日

「いろいろ野菜のチヂミを焼こう!」

かなざわ食マネジメント専門職大学教員で食物栄養学科OGの野村京子さんを講師に、市内児童館の小学生と一緒に野菜たっぷりのチヂミを作りました。加熱した野菜の甘味や旨味を味わいました。



ミッション食育グループとは 活動の様子をInstagramで発信しています→

学校で学んでいることを活かし、子どもから高齢者までを対象に、調理体験や食育ゲームなどを通して望ましい食生活のあり方や食文化を伝えています。活動を通して得られる地域の方々との交流や、学生自身の学びや成長も大切にしています。



野菜を食べよう!

1食1皿以上、1日5皿を目標にいろいろな方法で食べましょう。「赤」や「黄」や「緑」の野菜は抗酸化作用を持つカロテノイドを多く含みます。色の濃い野菜を中心にいろいろな色の野菜を食べましょう。カラフルな料理は食欲もアップしてくれます。レタス、きゅうり、ミニトマトなど、そのままでも食べられる野菜を常備しておくことで野菜を食べる機会を増やせます。冷凍野菜を活用するのも便利です。

野菜食育クイズwebアプリ「やさトレ」

野菜の栄養や豆知識をクイズ形式で学べるアプリです。
○×クイズと3択クイズ、あなたはどちらからやってみますか?



杉田 浩一 他編集 新版 日本食品大事典 医歯薬出版株式会社

坂本 利隆 監修 からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店

参考 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット[情報提供]栄養・食生活

農林水産省 和食のガイドブック

かがやくおいしさ加賀野菜 金沢市農産物ブランド協会ホームページ

日本栄養士会サイト 読む栄養補給ニュートラス 栄養の知識

和風野菜ディップ&野菜スティック

1人分/
鮭: エネルギー39 kcal・食塩相当量1.0 g
マヨ醤油: エネルギー49 kcal・食塩相当量0.4 g
野菜スティック: エネルギー9 kcal・食塩相当量0.4 g



レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 高谷 知衣菜さん

玉ねぎを細かく刻んで水にさらし、特有の辛味を抜いて食べやすくしました。
「野菜」のスティックに「野菜」のディップの組み合わせで幅広く野菜をとることができます。

● 材料(2人分)

大根 100 g
にんじん 50 g
きゅうり 50 g

〈 鮭ディップ 〉

鮭フレーク 25 g
人参 15 g
玉ねぎ 10 g
酢 3 g
顆粒の和風だし 2 g
オリーブオイル 2 g
黒胡椒 0.1 g

〈 マヨ醤油ディップ 〉

マヨネーズ 12 g
醤油 4 g
酢 4 g
顆粒の和風だし 3 g
玉ねぎ 40 g

● 作り方

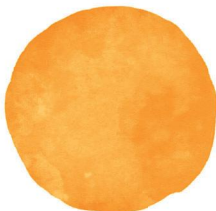
① 大根・人参・きゅうりを長めの拍子木切りにする。

〈 鮭ディップ 〉

- ② 人参をスライサーで短めに千切りする。
③ 玉ねぎを細かくみじん切りにし水にさらし辛味を抜く。
④ すべての材料を混ぜ合わせる。

〈 マヨ醤油ディップ 〉

- ⑤ 玉ねぎを細くみじん切りにし水にさらし辛味を抜く。
⑥ すべての材料を混ぜ合わせる。



ブロッコリーとコーンのミルクスープ

1人分/
エネルギー189 kcal・食塩相当量1.4 g



レシピ／北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 増山 理月 さん

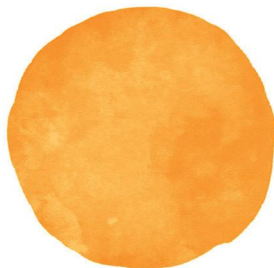
冷凍ブロッコリーを使い、手軽で時短♪ コーンの甘味と旨味が牛乳とマッチし、美味しく優しい味わいに。さらに粉チーズでコクを深めました。

● 材料(2人分)

ブロッコリー(冷凍)	80 g
ベーコン	4枚(40 g)
ホールコーン	30 g
水	200 cc
牛乳	200 cc
薄力粉	大さじ 1~1.5
バター	6 g
コンソメスープの素	小さじ 1
塩コショウ	少々
粉チーズ	適量

● 作り方

- ① ベーコンを1cm幅に切り、ホールコーンの水気を切る。
- ② 鍋にバターを中火で溶かし、冷凍のままブロッコリーを入れバターがなじむまで炒める。
(ブロッコリーは生のものを使ってもよい。)
- ③ 薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなるまで炒めたら切ったベーコンを入れ、さっと炒める。
- ④ 水、ホールコーン、コンソメスープの素、塩コショウを加え、沸騰後弱火〜中火で3〜4分ほど煮込む。
- ⑤ 牛乳を加えて混ぜ、軽くとろみがつくまで煮たら、器に盛る。
(牛乳は加熱しすぎないように、火加減に気をつける。)
- ⑥ 粉チーズを振りかける。



もちもち!ヘルシー!カリフラワーケーキ

1/8切れ分/
エネルギー157 kcal・食塩相当量0.1 g



レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 中村 百希さん

カリフラワーは細かく切り、香りの良いバニラオイルやレーズンと合わせることで食べやすくしました。

● 材料(18cmパウンド型1台分)

薄力粉	110 g
コーンスターチ	10 g
ベーキングパウダー	5 g
絹ごし豆腐	200 g
砂糖	80 g
サラダ油	大さじ 2
バニラオイル	小さじ 1/4
カリフラワー	80 g
レーズン	50 g
粉砂糖	小さじ 1

● 作り方

- ① ボウルに絹ごし豆腐、砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ② サラダ油を少しずつ入れながら混ぜ合わせる。
- ③ バニラオイルを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 粉類を2度ふるってから入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ 細かく切ったカリフラワー、レーズンを入れ、混ぜ合わせる。
(カリフラワーは沸騰したお湯でさっとゆでてから刻んで加えてもよい。)
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に流し入れ、全体をならす。
- ⑦ 170℃のオーブンで40分程焼く。
- ⑧ 型から外して粗熱を取り、お好みの大きさに切り、粉砂糖をふりかければ完成。

カリフラワー

キャベツの仲間で、ブロッコリーの突然変異から生まれたといわれています。ビタミンCやカリウムを多く含んでいます。料理ではゆでてからサラダやピクルス、和え物などに使われますが、ゆで湯に酢を加えると色が白く仕上がります。





レシピ/金沢市食育推進実践本部専門推進員 成澤 文子 先生

● 材料(3~4人分)

<ボロネーゼ(ミートソース)>

合いびき肉	350 g
玉ねぎ	1 個
セロリ	1/4 本
にんにく	1/2 かけ
トマト水煮缶	1/2缶 (200 g)
塩	小さじ1/2
○ローリエ	1/2 枚
○チリパウダー	小さじ 1
○カレー粉	小さじ 1/4
○こしょう	少々
オリーブ油	大さじ 1

<ベシャメル(ホワイトソース)>

バター	20 g
薄力粉	20 g
牛乳	300 cc
ラザニア	6 枚
溶けるチーズ	30~40 g
パセリ(みじん切り)	適量

● 作り方

<ボロネーゼを作る>

- ① 玉ねぎ、セロリ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかける。香りが立ったら玉ねぎとセロリを入れていため、色付いてきたら端に寄せる。
- ③ フライパンの空いているところにひき肉を広げて入れ、へらで押さえる。ひき肉に焼き色が付いたらひっくり返し、両面に焼き色が付いたら玉ねぎと合わせて全体を混ぜながら炒める。
- ④ トマト缶、塩、○のスパイスを入れ、へらでトマトを潰しながら混ぜる。沸騰したら弱火にしてふたをし、12分加熱する。味をみて足りないようであれば塩をふる。

<ベシャメルを作る>

- ⑤ 鍋にバターを熱し、溶けたら薄力粉を入れて木べらで絶えず混ぜながら炒める。粉っぽさがなくなって一呼吸置いたら冷たい牛乳を少しずつ加えてかき混ぜる。全体になじんだらまた牛乳を加えてかき混ぜ、牛乳がなくなるまで繰り返す。
- ⑥ ややとろみがついてきたら、塩、こしょう少々で味をととのえる。

<ラザニアをゆでる>

ラザニアを表示の時間通りにゆで、ざるに上げる。
(ラザニアは、冷めてくるとラザニア同士がくっついて扱いにくくなるため、最後にゆでる。)

<組み立てる>

耐熱皿にラザニア、ミートソース、ホワイトソースの順にのせ、これを繰り返す。最後はラザニアがのるようにし、この上に溶けるチーズをのせる。220℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

野菜を使ったラザニア

ボロネーゼもベジャメルも野菜と相性が良いです。また、ボロネーゼは2~3週間、ベジャメルは2週間~1か月冷凍保存可能です。ストックして、四季折々の野菜と合わせて楽しんで♪

ベジャメル

フランスの基本的ソースとして有名ですが、ラザニアやカネロニなどイタリアのお料理にも欠かせないソースとなっています。フランスのアンリ二世の王妃カトリーヌ・ド・メディシスのトスカーナ州出身料理人が発明し、17世紀にイタリアからフランスに伝えたとの説もあります。

ラザニアアレンジ

じゃがいものラザニア



輪切りにしたじゃがいもをゆでてラザニアの代わりに重ねる。

ボロネーゼ

「ボロネーゼ」とは、イタリアの都市ボローニャ発祥の pasta 料理です。「ボローニャ風のラグー(煮込み)」という意味があり、ひき肉、トマト、玉ねぎなどの野菜、赤ワインなどを煮込んだソースで、パスタと合わせて食べられています。

ラザニアアレンジ

なすのラザニア



なすを薄切りにして素揚げまたはオリーブ油で両面焼き、ラザニアの代わりにミートソースとベジャメルを重ねる。

ラザニアアレンジ

かぼちゃのラザニア



かぼちゃをレンジで加熱し、上部を切って種を除き、ボロネーゼとベジャメル、チーズを重ねる。

トマトのサラダ オニオンドレッシング

1人分(トマト1個) /
エネルギー128 kcal・食塩相当量0.5g



レシピ 金沢市食育推進実践本部専門推進員 成澤 文子 先生

● 材料(2~4人分)

トマト 1~2 個
玉ねぎ 1/8 個

(A)
オリーブ油 大さじ 1
酢(米酢または白ワインビネガー) 小さじ 1
塩 小さじ 1/4
パセリみじん切り 適量

● 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気をきってペーパータオルでさらに水気を取る。
- ② 小ボウルに(A)を合わせ、①を混ぜる。
- ③ トマトをスライスして②をかける。(夏場はドレッシングをかけた後20分ほど冷蔵庫に入れておくとおいしい。)

＜オニオンドレッシングの活用法＞

ニース風サラダ



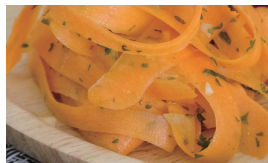
ゆで卵、ツナ、きゅうり輪切り、トマト、ピーマン薄切りなどにオニオンドレッシングをかける。

キャベツのサラダ



紫キャベツ1/4個を千切りにして、あえ、くるみをちらす。(普通のキャベツなら1/6個くらいで。にんじん千切り少々入れるときれい。)

キャロットラペ



にんじん1本をピーラーで削って和える。



レシピ/金沢市食育推進実践本部専門推進員 成澤 文子 先生

● 材料(作りやすい分量)

きのこ(まいたけ、エリンギなど) 2袋(200 g)

(A)

米酢	50 cc
水	150 cc
砂糖	25 g
塩	小さじ 1
ローリエ	1 枚

5ミリ幅に切った
玉ねぎ1/4個を
入れてもよい。



● 作り方

- ① まいたけはほぐす。エリンギは薄切りにする。
- ② 鍋に(A)を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら①を入れて混ぜながら加熱する。しんなりしたら、火からおろし、保存瓶に入れる。

● メモ

熱湯消毒した保存瓶に入れ、毎回清潔な箸で取り出すことに注意すれば5日冷蔵庫で保存できる。
酢を100 cc、水100 ccにすると、保存性アップ。10日は保存できるようにする。

酢

原料をアルコール発酵させてから酢酸菌で発酵させて作る、酸味のある調味料。
穀物酢や米酢など穀物を原料としたもの、リンゴ酢やブドウ酢(ワインビネガー)、バルサミコ酢など
果実を原料としたものがありそれぞれ風味や酸っぱさが違います。
このピクルスで使った米酢は米と麴が原料で、エキス分が多くまろやかなお酢です。
酢には保存性を高める効果があります。

加賀れんこんのシュウマイ

1個分／

白：エネルギー30 kcal・食塩相当量0.1 g

赤：エネルギー23 kcal・食塩相当量0.1 g



レシピ/かなざわ食マネジメント専門職大学 野村 京子先生（北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 OG）

でんぶん質が多く粘りの強い加賀れんこんのもちもちシュウマイ。
加熱した野菜の甘味や旨味にチーズや味噌のコクと深み加わって、肉無しでも物足りなさを感じません。

● 材料(白10個・赤10個分)

シュウマイの皮	20 枚
(白)	
加賀れんこん(すりおろし)	100 g
加賀れんこん(粗みじん切り)	50 g
ミックスチーズ	30 g
こしょう	少々
(赤)	
加賀れんこん(すりおろし)	100 g
加賀れんこん(粗みじん切り)	50 g
トマトペースト	大さじ 1
味噌	10 g

トッピング用にコーン、ハーブなど

● 作り方

- ① れんこんはよく洗い、皮付きのまますりおろしたものと粗みじん切りにしたものを準備する。
- ② (白のたね) ボウルにれんこんのすりおろし・粗みじん切り、ミックスチーズ、こしょうを入れて混ぜ合わせる。
- ③ (赤のたね) ボウルにれんこんのすりおろし・粗みじん切り、トマトペースト、味噌を入れて混ぜ合わせる。
- ④ 白のたね、赤のたね、それぞれ10等分し、シュウマイの皮で包む。
- ⑤ フライパンにクッキングシートをしき、シュウマイを並べる。シートの下に沸騰したお湯1カップ位を注ぎ、蓋をして中火～弱火(お湯がポコポコするくらい)で10分位蒸す。または耐熱容器に入れラップをし、たねが半透明になりもちもちするまで電子レンジにかける。(目安:600Wで7～8分。様子を見ながら30秒ずつ追加。)



まとめて作ってストックしておき、汁やスープの具にしても♪
食べる野菜の量を
手軽に美味しく
増やせます。



シュウマイは
仕上げ前に加えて
少し煮込んで
火を通してね。



レシピ/かなざわ食マネジメント専門職大学 野村京子先生(北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 OG)

玉ねぎベースのカレーの素を常備しておけばいつでも手軽に香り豊かなカレーを作れます。季節の野菜を彩り良く加えて楽しみましょう。

● 材料(2人分)

にんにく(チューブ可)	5 g
しょうが(チューブ可)	10 g
サラダ油	大さじ 3
玉ねぎ(みじん切り)	1 個
食塩	5 g
コリアンダー	大さじ 1
グミン	小さじ 1
ターメリック	大さじ 1
カルダモン	小さじ 1
味噌	大さじ 1
水	250 cc
人参	1/2 本
じゃがいも	1 個
さつまいも	1/2 本
ブロッコリー	1/3 株
木綿豆腐	1/3 丁
生クリーム	80 g
レモン汁	大さじ 1
ごはん	2人分

カレーパウダー
大さじ2で
代用可

● 作り方

<カレーの素をつくる>

- ① 鍋に、にんにく、しょうが、サラダ油を入れ火にかける。
- ② 香りが出てきたら玉ねぎ、食塩を加える。
- ③ 蓋をして、蒸し焼きにしながら炒める。
- ④ 火を止め、スパイス、味噌を入れ混ぜ合わせる。



カレーの素

<カレーをつくる>

- ⑤ 野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る
- ⑥ 鍋にカレーの素、水、人参、じゃがいも、さつまいもを入れ、蓋をしてやわらかくなるまで煮込む。
- ⑦ ブロッコリー、木綿豆腐を加えてさっと煮る。
- ⑧ 生クリームを加えてひと煮立ちさせ火を止める。
- ⑨ レモン汁を加えて味を調える。

味噌

蒸煮した大豆に麴、食塩を混ぜて発酵熟成させた日本の伝統的な調味料の一つ。日本人の食生活に欠かせないもので、地域によって使われる味噌の種類が異なるのが特徴です。トマトや生クリームとも相性が良く、パスタソースの隠し味にも使えます。このカレーも味噌がスパイスと調和して美味しさを引き立てています。



レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 ミッション食育グループ

野菜がとれる手作りおやつとしてもオススメ。野菜は季節のもの、おうちにあるもの、その時々に合わせて選んでみて下さいね。レシピでは加賀野菜の金時草を入れました。

● 材料(直径約15センチ 2枚分)

玉ねぎ	50 g
にんじん	10 g
小ねぎ	2 本
金時草	20 g
桜海老	大さじ 1~2
卵	1個
薄力粉	120 g
水	100 cc
ごま油	大さじ2

〈たれ〉

酢	大さじ 3
きび砂糖	大さじ 1/2
しょうゆ	大さじ 2
黒すりごま	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2

● 作り方

- ① たれの材料をよく混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切り、小ねぎは4~5センチ長さに切る。金時草は沸騰したお湯でゆでて水に取り、葉の方向をそろえて重ね、水気を絞り2センチに切る。
- ③ ボウルに卵を割り入れて泡立て器でほぐし、薄力粉と水を加えてなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ ③に②の野菜と桜海老を加えて混ぜる。
- ⑤ フライパンにごま油大さじ1/2を入れて温め、④の半量を流し入れる。ふちが白くなって裏面に焼き色がついたら返し、フライパンのふちからごま油大さじ1/2を足してフライ返しで押しつけながら焼く。
- ⑥ 全体に焼き色がついてふちがカリカリに焼けたら取り出して四角く切る。
- ⑦ 残りのたねも⑤⑥の要領で焼いて切る。
- ⑧ ①のたれをつけていただく。

