

食物繊維

機能性

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 2

簡単美味しい

一緒に食べよう!



- ・ 鮭の焼き漬け
- ・ にんじんのレモンマスタードきんぴら
- ・ 絹揚げと小松菜の豆乳みそ仕立て
- ・ おうちでカラフルパーティ!  
～野菜を使ったパーティ料理～
- ・ 野菜入りそぼろご飯
- ・ 切り干し大根とほうれん草のサラダ
- ・ 油揚げを使ったキムチ餃子
- ・ 野菜たっぷりラタトゥイユ風
- ・ 野菜カップケーキ（にんじん&枝豆）

# 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。一方、大人の野菜摂取量は目標(1日350g)に届いておらず、20歳～30歳代で少ない傾向にあります。ミッション食育グループでは2019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。



### 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。生野菜のサラダだけでなく、おひたしや煮込みなど加熱したものを取り入れると野菜のカサが減り、効率よく食べる量を増やすことができます。汁物やカレー・シチュー、インスタントラーメンなども野菜をいろいろ入れて具だくさんすることで品数が少なくても野菜を食べることができます。

### 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。〇×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?(Instagramのプロフィールから挑戦できます。)



#### 参考

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

八訂 食品成分表2021 女子栄養大学出版部

坂本 利隆 監修 からだに優しい野菜の便利帳 高橋書店

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

青木悦子 著 金沢・加賀・能登 四季のふるさと料理 北國新聞社

日本栄養士会サイト 読む栄養補給ニュース 栄養の知識

# 鮭の焼き漬け

1人分/  
エネルギー・149kcal・食塩相当量1.5g



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(4人分)

生秋鮭(または生サーモン)	4切れ
塩・粗びき黒こしょう	少々
れんこん	40g
まいたけ	1袋(100g)
サラダ油	大さじ1/2
万能ねぎ(好みで)	少々

## 〈A〉

しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1

## ●作り方

- 1 鮭(サーモン)は水気を拭いて3~4等分に切って塩・粗びき黒こしょうをふる。れんこんは皮をむいて5ミリ厚さの半月切りに切る。まいたけはほぐす。
  - 2 小鍋に〈A〉を合わせて火にかけ、沸騰したら火からおろしバットに入れておく。
  - 3 フライパンにサラダ油を熱し、鮭(サーモン)を入れる。フライパンの空いているところにれんこん、まいたけを入れて一緒に焼く。(2人分ずつ作る場合)
- ※ 4人以上一度に作る際は、鮭(サーモン)を焼くフライパンとまいたけ・れんこんを焼くフライパンを別にして焼くと作りやすいです。
- 4 両面に焼き色がついて全体に火が通ったものから順に②に入れてなじませる。
  - 5 好みで万能ねぎの小口切りを散らしてもよい。

## 鮭

きれいな紅色の身を持つ  
おなじみの魚。  
カルシウムの吸収を高める  
ビタミンDが豊富です。



# にんじんのレモンマスタードきんぴら

1人分/  
エネルギー39kcal・食塩相当量0.1g



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(4人分)

にんじん  
オリーブ油

大きめ1本  
小さじ1/2

## 〈A〉

麴甘酒  
粒マスタード  
レモン絞り汁

大きじ2と1/2  
小さじ1  
小さじ1

塩

適量

## ●作り方

- ① にんじんは3等分の長さに切って千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。にんじんに火が通ったら〈A〉を加えて汁気を飛ばしながら混ぜ、塩で味をととのえる。

## にんじん②

現代のにんじんは品種改良が進み、昔のにんじんに比べ独特の香りが減り、甘味が増して食べやすくなっています。他の食材と一緒に料理するだけでなく、にんじんだけの料理もおいしく食べられると思います。ぜひ作ってみてください。

## にんじん①

カロテンが豊富な緑黄色野菜。カロテンは身体の中に入るとビタミンAと同様の働きをすることに加え、抗酸化作用も持っています。あぶらと一緒にすると吸収がよくなります。

# 絹揚げと小松菜の豆乳みそ仕立て

1人分/  
エネルギー113kcal・食塩相当量1.2g



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(4人分)

絹揚げ	小1枚(150g)
小松菜	4株(250g程度)
だし汁(かつお)	300cc
無調整豆乳	300cc
みそ	大さじ2

## ●作り方

- 1 絹揚げは湯をかけて油抜きし、5ミリ厚さに切る。小松菜は根を落とし、2センチ長さに切る。
- 2 鍋にだし汁、絹揚げ、小松菜の根元、葉の順に加えて、菜箸で押さえるように中火で加熱する。小松菜に火が通ったら豆乳を加えてみそを溶き、沸騰直前まで温める。

※花やモミジの形に型抜きしたにんじんや、生麩を入れるのもおすすめです!

※みそによって塩分が異なるので、味を見ながら加えてください。

## 小松菜

ほうれん草と同じく  
緑黄色野菜の代表格。  
カロテン、ビタミンB群、ビタミンC、  
カルシウム、鉄を多く含みます。  
カルシウムと鉄は  
ほうれん草を上回る多さです。  
あくが少なく、  
ゆでずにそのまま調理できます。  
シャキッとした  
歯ごたえも楽しんで。

# おうちでカラフルパーティ!

赤、オレンジ、黄、緑、紫、黒、白...

野菜はとても色鮮やか。実はこの色には、栄養素とは別の、抗酸化性などの機能性をもつ成分が含まれていることがわかってきています。野菜の色は機能的にもわたしたちの健康を支えてくれる上、食事を彩り豊かにし、食欲を高めてくれます。いろいろな色の野菜を楽しくおいしく食べられるように、パーティ料理を考えてみました!

レシピ：食物栄養学科 OG 野村京子さん&ミッション食育グループ



## ブロッコリー

カロテンの豊富な緑黄色野菜。葉酸、ビタミンC、ビタミンKも多く含まれています。食べているところは

つばみ(花蕾)と茎。つばみが密集して濃い緑のもの、茎がみずみずしいものを選びましょう。茎は皮をむいてゆでるとホクホクおいしく食べられます。

## 堅豆腐

白山麓で作られている木綿豆腐より固くてどっしりした豆腐。切ってわさび醤油やしょうが醤油で食べます。汁物、炒め物や豆腐ステーキなどもおいしく食べられます。





## カラフルピクルス



1/4量/  
エネルギー43kcal・食塩相当量0.3g

### ●材料(2人分)

大根(皮むき)	100g	酢	大さじ2
にんじん(皮むき)	30g	砂糖	大さじ3
オレンジ(皮むき)	20g	塩	小さじ1/3
グリーンピース(冷凍)	10g	だし汁	50cc

### ●作り方

- ① 耐熱容器に酢、砂糖、塩、だし汁を合わせ、電子レンジにかけて温め、砂糖を溶かす。
- ② 皮をむいた大根とにんじんは1センチ角に切る。グリーンピースは湯通しする。
- ③ 皮と薄皮をむいて身だけにしたオレンジは1センチ角に切る。
- ④ ①の甘酢に大根とにんじんを漬け、冷蔵庫で2時間～半日ぐらい置く。
- ⑤ 盛り付ける直前にオレンジを加えて混ぜる。
- ⑥ 盛り付けたところにグリーンピースを飾る。

※好みで甘酢に香辛料(ローリエ、クローブ、粒コショウなど)を加えてもよい。

## ミニトマトのサンタ



ミニトマト1個分/  
エネルギー45kcal・食塩相当量0.3g

### ●材料(ミニトマト4個分)

ミニトマト	4個	醤油	小さじ1
じゃがいも	中1個(110~120g)	みりん	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2	片栗粉	少々
塩コショウ	少々	揚げ油	適量
れんこん	15g	黒ゴマ	8粒

### ●作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、4~6つに切ってゆで、粉ふき芋にする。
- ② ①を熱いうちにつぶし、マヨネーズを加えて混ぜ、塩コショウで味をととのえる。
- ③ ②をラップの上に分け、ミニトマトと同じぐらいの大きさに丸める。
- ④ れんこんは薄い輪切りにし、醤油とみりんを混ぜたものをからめてしばらく置く。
- ⑤ ④に片栗粉をまぶして、170℃位で揚げる。
- ⑥ ミニトマトはへたのついてた方が大きくなるように、2つに切る(大きい方がサンタの胴体、小さい方が帽子になる)。
- ⑦ ④の揚げたれんこんの上に、ミニトマトの大きい方を切り口を下にして置き、その上に③の丸めたポテトをのせる。ミニトマトの小さい方を帽子のようにかぶせ、黒ゴマで目をつける。

## スパニッシュオムレツ



1/6枚分/  
エネルギー54kcal・食塩相当量0.1g

### ●材料(直径18センチのフライパン1枚分)

卵	3個	オリーブ油	小さじ1
ミックスベジタブル	50g	ブロッコリー	
しめじ	70g	(ゆでてほぐしたもの)	30g
		粉チーズ	3g

### ●作り方

- ① 卵を溶きほぐしておく。
- ② しめじは石づきをとってほぐす。ミックスベジタブルは湯通しする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて温め、中火でしめじを炒める。
- ④ ミックスベジタブルを加え、軽く炒める。
- ⑤ 卵を流し入れ、ふたをして弱火で蒸し焼きにする。途中、表面が固まってきたところで粉チーズをふり、ブロッコリーを散らす。

# 野菜入りそぼろご飯

1人分/  
エネルギー531kcal・食塩相当量1.9g



食欲のわく色合い!  
野菜へのハードル  
下がりそう♪



ピーマンとトマトが  
苦手だけどこれなら  
食べてみたい



レシピ 北陸学院大学短期大学部 食物栄養学科 高田千沙希さん

いつものそぼろご飯にひと工夫を加えることで野菜をとれるようになり、誰でも食べやすいと思います。

## ●材料(2人分)

鶏ひき肉	120g
にんじん	80g
ピーマン	40g
玉ねぎ	50g
生姜	10g
油	小さじ2
酒	大さじ1
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
卵	2個
塩	少々
こしょう	少々
油	小さじ1
ごはん	2人分

## ●作り方

- 1 にんじん、ピーマン、玉ねぎをみじん切りする。しょうがはすりおろす。
- 2 フライパンに油をしき、生姜、にんじん、玉ねぎ、ピーマンの順に炒めて、しんなりしたらひき肉を入れてさらに炒める。
- 3 ひき肉に火が通ったら、酒、砂糖、醤油を入れ、汁気が少なくなるまで炒める。
- 4 小さい器に卵を割りほぐし、塩を入れこしょうをふって混ぜ合わせる。フライパンに油をしき、大きく混ぜて炒り卵を作る。ふんわりと9割ほど火が通ったら取り出す。
- 5 お皿にご飯を盛り、③のそぼろと④の卵をのせ、2〜4等分したミニトマトを彩りよく盛りつける。



お弁当にも  
ぴったり!

お弁当の場合、  
卵は完全に火を通し、  
トマトは切らずに  
入れましょう。



# 切り干し大根とほうれん草のサラダ

1人分/  
エネルギー124kcal・食塩相当量1.1g

食物繊維が  
豊富なレシピ。  
鉄も多いね。



簡単に、  
すぐできる!

レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 南瑠菜さん

干し野菜、加熱野菜を使いカサを減らしてたくさんの野菜が食べられます。作り方も簡単です。

## ●材料(2人分)

ほうれん草	1/2袋
切り干し大根	20g
きゅうり	1/2本
ハム	2枚
醤油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
いりごま	小さじ2

## ●作り方

- 1 ほうれん草を熱湯でゆで、しばらく水にさらしてからしぼり、2センチ長さに切る。
- 2 切り干し大根を水で戻し、しぼって2センチ長さに切る。
- 3 きゅうりは斜め薄切りにしてから細く切る。ハムは2センチ長さのたんざく切りにする。
- 4 ボウルに①、②、③を合わせ、醤油、マヨネーズ、塩こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- 5 いりごまを④に混ぜる。または盛りつけてからかける。

## 切り干し大根

秋大根を千切りにして干したものだ。水分が抜け、うま味がぎゅっと凝縮されます。戻し汁にも大根の甘味とうま味が出ているので、捨てずに味噌汁などに利用してみてください♪



# 油揚げを使ったキムチ餃子

1切れ分/  
エネルギー107kcal・食塩相当量0.4g

野菜をたくさん  
食べられそう♪



普通の餃子とは違う  
食感を楽しめそう!



油揚げを使うことで  
たくさんのメリットが  
生まれる



レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 竹中梓さん

野菜たっぷりのたねを、野菜の発酵食品のキムチで味つけ。  
油揚げを使うことで餃子の皮不要、包む手間不要、焼く時の油も不要!

## ●材料(2人分)

豚ひき肉	100g
油揚げ	40g
キャベツ	100g
なす	70g(1本)
キムチ	30g
しょうがとんにくのすりおろし	各少々
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
こしょう	少々

## ●作り方

- 1 キャベツ、なす、キムチをみじん切りにし、ボウルに入れる。
- 2 油揚げは半分に切り、中をそっとひらいて袋にしておく(油抜き不要)。
- 3 ①に豚ひき肉を加え、しょうがとんにくのすりおろし、醤油、酒、ごま油、こしょうを加えて、よく混ぜる。
- 4 ②の油揚げに③のたねを詰める。
- 5 フライパンを熱し、④を強火で焼く。焦げ目がついたら水50ccを入れ、ふたをして中火で5分蒸し焼きにする。



# 野菜たっぷりラタトゥイユ風

1/4量/  
エネルギー=75kcal・食塩相当量0.5g



いろいろな  
食べ方ができるので  
飽きない!

これひとつで  
いろいろな野菜が  
とれる

絶対みんな  
好きな味!

レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 小村さくらさん

そのまま食べても、肉料理やクラッカーにのせても、パスタにしても美味しく、作り置きもできる万能野菜料理です。ラタトゥイユよりも野菜を小さめに切り食べやすく仕上げました。

## ●材料(2人分)

玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
ピーマン	2個
なす	1本
オリーブオイル	大さじ1
トマトピューレ	200g
赤ワイン	大さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1/2
コンソメ	1/2個
塩コショウ	少々

## ●作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをみじん切りにする。なすは一口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順で加えていく。全体がしんなりしてきたら、なすを加える。軽く塩コショウする。
- 3 トマトピューレ、赤ワイン、トマトケチャップ、コンソメを入れて混ぜ、こげないように様子を見て水を加えながら弱火で30~40分煮込む。

## トマト

赤い色はリコペンという色素成分で機能性(抗酸化性)を持っています。油と一緒に調理すると吸収が良くなります。また、うま味成分と同じグルタミン酸が豊富。そのまま食べてもおいしい上、様々な料理のおいしさのベースにもなっています!

トーストにのせれば  
忙しい朝でも  
野菜がとれる!





# 野菜カップケーキ(にんじん&枝豆)

1個分／

(にんじん)エネルギー155kcal・食塩相当量0.2g

(枝豆)エネルギー139kcal・食塩相当量0.2g



スイーツとしても  
軽食としても  
良さそう



食べてみたい!



レシピ/北陸学院大学短期大学部食物栄養学科 朝倉みゆかさん

カップケーキで野菜を食べやすく。  
クリームチーズをのせることで、色や味のアクセントになります。

## ●材料(小さめのカップケーキ型4個分)

にんじん	15g
冷凍枝豆(さやから出して)	50g
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/4
卵	1/2個
砂糖	15g
牛乳	大さじ1
バター	15g
クリームチーズ	20g



切り口の色も、とてもきれい!

## ●作り方

- ① にんじんはみじん切りにする。枝豆は飾りにする分を数粒よけて、残りを粗く刻む。クリームチーズは角切りにする。
- ② 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。
- ③ バターを電子レンジで溶かしてボウルに入れ、砂糖と牛乳を加えて混ぜる。
- ④ ③に溶いた卵を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に②を加え、ゴムベラで切るように混ぜる。
- ⑥ ⑤の生地を2つに分け、1つににんじん、もう1つには枝豆を入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ カップケーキ型に⑥の生地を入れていき(8分目ぐらい)、クリームチーズをのせ、さらに枝豆の生地にはよけておいた枝豆をのせる。
- ⑧ 180℃に予熱しておいたオーブンで20分焼く。(焼き時間はカップの大きさにより調節して下さい。)