

旬を感じる美作の恵めぐみ

野菜いっぱい料理集



み まさかの旬の野菜を

ま るごと使って

さ ら数 5皿

か そくみんなで食べようぜ！





発刊によせて

美作市では高血圧が健康課題の一つになっており、塩分と野菜摂取に関するアンケート結果では、1日の食塩摂取量が目標量(1日食塩摂取目標量男性8g未満、女性7g未満)より多く、野菜摂取量(1日350g以上)も少ないことがわかりました。

市民一人ひとりが、健康で心豊かに過ごすためには日々の食生活はとても大切です。減塩と野菜摂取は健康維持に大切であり、生活習慣病や肥満予防のためにも厚生労働省では1日350g以上の野菜摂取を推奨しています。野菜に多く含まれるカリウムは体内の余分なナトリウムの排出を促す働きがあり、高血圧予防につながります。

美作市では、栄養たっぷりのおいしい野菜がたくさんとれます。私達は減塩対策の一つとしてこの地元の野菜を使い、野菜がしっかり食べられるオリジナルのレシピを考えました。

この「旬を感じる美作の恵～野菜いっぱい料理集～」が、地域の活動や皆さんの台所で活用され、野菜摂取の向上や健康づくりのために少しでもお役にたてば幸いです。

美作市栄養委員会 会長 村上凉子



もくじ

●食事ではじめる高血圧予防	1
●かぼちゃのチーズコロッケ	2
●きゅうりとトマトの野菜サラダ	3
●具沢山味噌汁(標準味噌汁)	4
●ほうれん草と豚肉の卵とじ	5
●根菜のきんぴら	6
●そうめんかぼちゃの中華風酢の物	7
●サラダ水菜の白和え	8
●大根団子汁	9
●大根のゆず甘酢漬け	10
●トマトピザ	11
●夏野菜と豚肉のピリ辛炒め	12
●夏野菜のトマトカレー	13
●夏野菜のポトフ	14
●なすの南蛮漬け	15
●白菜と豚団子の煮物	16
●ブロッコリーのごま和え	17
●マーボー大根	18
●野菜の肉巻き	19
●茹でなすのサラダソーメン	20
●大根のゆず田楽	21

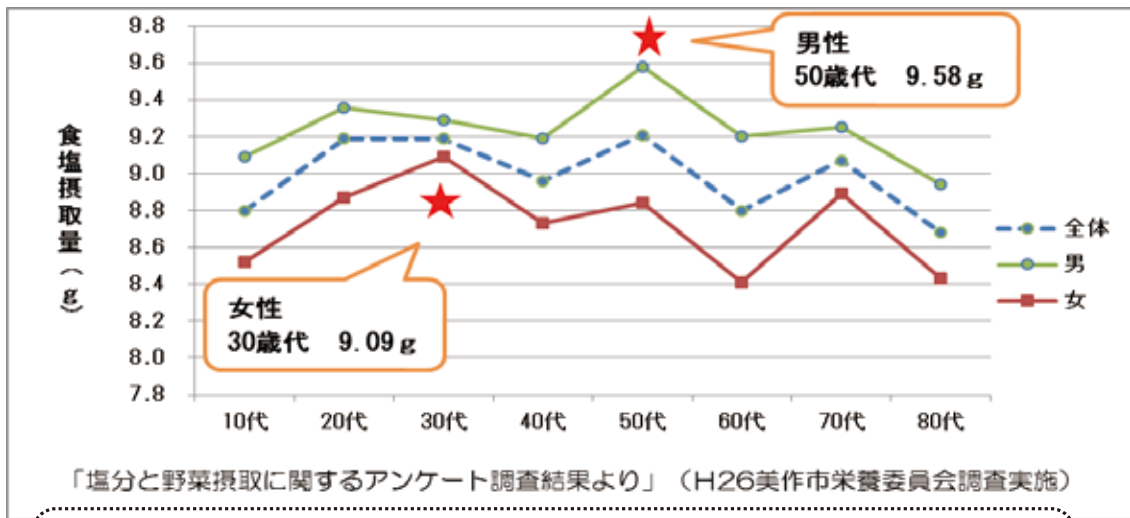
注)栄養分析は、「日本食品標準表2010」の標準成分値と比較

※標準成分値とは、国内において年間を通じて普通に摂取する場合の全国的な平均値を表すという概念に基づき求めた値

食事ではじめる**高血圧予防** ～実践！おいしく**減塩生活**～

高血圧の予防・改善、胃がん予防には減塩が大切！

●美作市の年代別食塩摂取量



美作市の1日平均食塩摂取量は
 ★市全体で8.99g ★男性9.25g ★女性8.73g
 となっており、1日の食塩摂取目標量よりも多い状況です。

1日の食塩摂取目標量



男性 1日8g未満



女性 1日7g未満



高血圧の人は
男性でも女性でも
6g未満

今日から始めるおいしい減塩のコツ



食塩は、体の中で血液の成分としていろいろな働きを担っています。しかし、体にとって本当に必要な食塩量はごくわずか（1日2g程度）です。食塩のとり過ぎは高血圧を引き起こしやすく、脳卒中や心筋梗塞などの原因になります。食事のとり方に気をつけ、おいしくてちょっとした工夫で出来る減塩生活を始めましょう。また、野菜には、カリウムを多く含みナトリウムを体外にだす働きがあるので、積極的に食べましょう。

- 塩分の多い加工食品、外食は控える
- 新鮮な材料で素材の味を生かす
- めん類の汁は飲み干さない
- 食べ過ぎない
(減塩しても食べ過ぎれば、効果なし)
- 漬物を食べるのは控える
- 塩、しょうゆは味付けを確かめてから使う
- 調味料は「かける」より「つける」にする
- 新鮮な旬の食材を選ぶ
- しそ、しょうが、みょうがなどの香味野菜や辛子、わさび、唐辛子などの香辛料を上手く利用する
- 酢やレモン、かぼすなどのかんきつ類を使い酸味をプラスする
- 昆布やかつお節、煮干しなどで天然だしを使う

料理名

かぼちゃのチーズコロッケ



栄養委員からのワンポイント♪

かぼちゃにチーズを加えたカルシウムたっぷりのコロッケです。

かぼちゃを沢山食べる事ができます。

一度に作って、冷凍をしておくと便利です。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
豚ミンチ	160g	
かぼちゃ	500g	…大きめに切り、やわらかく茹でてつぶす
玉ねぎ	200g	…みじん切りにする
とろけるチーズ	60g	
ミックスベジタブル	60g	
塩こしょう	少々	
卵	1個	…溶きほぐす
牛乳	30cc	
小麦粉	適量	
パン粉	適量	
油	適量	
レタス	2枚	} 付け合わせ
パセリ	1枝	



《 作り方 》

- ①フライパンに油を入れ、豚肉と玉ねぎを炒め、塩こしょうをする。
- ②①にミックスベジタブルを加え、さっと炒める。
- ③茹でてつぶしたかぼちゃに②とチーズを入れ混ぜる。
- ④③を8等分に丸める。
- ⑤卵に牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥④に小麦粉、⑤の卵液、パン粉の順に付けて180℃の油で揚げる。
- ⑦器にレタスをのせ、かぼちゃコロッケを盛り付けパセリを飾る。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	230 kcal
●たんぱく質	14.0 g
●脂質	7.0 g
●カルシウム	65 mg
●ビタミンA	260 ug
●カリウム	891 mg
●食物繊維	6.0 g
●塩分 (食塩相当量)	1.0 g

料理名

きゅうりとトマトの野菜サラダ



栄養委員からのワンポイント♪

夏野菜たっぷりの色鮮やかな一品です！
味ポン酢であっさり食べられます。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
きゅうり	1. 5本	…1 cm角に切る
トマト	1個	//
ミニトマト	2~3個	//
オクラ	2~3本	…5mm幅の小口切りにする
とうもろこし	20 g	…ラップに包みレンジで2分加熱後粒をばらす
【ドレッシング】		
オリーブ油	大さじ1. 5	} 合わせておく
砂糖	小さじ1. 5	
塩	少々	
ごま	大さじ1. 5	
味ポン酢	大さじ1	

《 作り方 》

①すべての材料を、合わせたドレッシングで和える。



野菜玉手箱☆

きゅうりは、体にこもった余分な熱を冷まし、潤いを与える夏にぴったりの食材です。

サラダや漬物だけではなく、さっと炒めたり煮物にしてもおいしいです。

【保存方法】

水気を嫌うので、新聞紙などに包んでポリ袋に入れ、口を閉じないで冷蔵庫に保存しましょう。また、小口切りにして塩もみをしてから、水気を絞り冷凍保存してもいいです。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	83 kcal
●たんぱく質	1.9 g
●脂質	5.8 g
●カルシウム	56 mg
●ビタミンA	520 ug
●カリウム	246 mg
●食物繊維	1.9 g
●塩分 (食塩相当量)	0.5 g

料理名

具沢山味噌汁（標準味噌汁）



栄養委員からのワンポイント♪



野菜やきのこ類、豆腐や油揚げなど具たくさんにすることで多くの食材が一度に食べることができ、忙しい朝でも野菜をしっかり食べることができます。
 また、具たくさんにすることで一杯分の汁の量が減り、減塩につながります。
 具たくさんのみそ汁は、減塩だけではなく、ビタミン・ミネラルを効率的にとることができます。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
さつまいも	60 g	…一口大に切る
かぼちゃ	60 g	…一口大に切る
玉ねぎ	80 g	…薄切りにする
人参	80 g	…いちょう切りにする
しめじ	90 g	…石づきをとり、小房に分ける
ごぼう	80 g	…さがきに於いて、水にさらす
大根	50 g	…いちょう切りにする
油揚げ	15 g	…油抜きをして、短冊切り
ねぎ	15 g	…小口切りにする
だし汁	540 c c	…かつお節と昆布でだしをとる
味噌	27 g	

《 作り方 》

- ①昆布とかつお節でとっただし汁にねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ②材料がやわらかくなったら、だし汁で溶いた味噌を加える。
- ③②にねぎを散らし、汁椀に盛る。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	92 kcal
●たんぱく質	4.0 g
●脂質	1.9 g
●カルシウム	55 mg
●ビタミンA	331 ug
●カリウム	463 mg
●食物繊維	4.4 g
●塩分 (食塩相当量)	0.9 g

野菜玉手箱☆

作東地域の日指地区で栽培されている日指ごぼうは、きめ細やかな繊維が凝縮され、白くて歯ごたえがあります。また、食物繊維が標準値より多く含まれており、鉄分も多く含まれる栄養価が高い食材です。おせち料理などにおすすめです。

料理名

ほうれん草と豚肉の卵とじ



栄養委員からのワンポイント♪



青菜は茹でると量が少なくなり、沢山食べる事ができます。

この卵とじは、生姜の風味とごま油の風味で一層食欲をアップさせるメニューです。

ふんわり仕上げるコツは、卵が固まってしまわないように半熟状態で火を止める事です。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
ほうれん草	300 g	
豚バラ肉	120 g	…2cm長さに切る
卵	3個	…割りほぐす
白ネギ	40 g	…小口切りにする
生姜	20 g	…せん切りにする
ごま油	大さじ1/2	
塩こしょう	少々	
麺つゆ(5倍濃縮)	小さじ4	

《作り方》

- ①ほうれん草は、茹でて3cm長さに切る。
- ②フライパンにごま油と生姜を入れ、生姜の香りが出たら豚肉を炒める。
- ③豚肉が白っぽくなったら、ほうれん草と白ネギを炒め、麺つゆを加えて炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④③の全体に溶き卵を流して半熟状態で火を止める。



野菜玉手箱☆

美作市で栽培されている寒締めほうれん草には、**ビタミンCが標準値の倍以上含まれており、冬の寒さによりビタミン類がぎゅっと濃縮された甘くて栄養豊富な味の濃いほうれん草**です。特に子供や女性に食べて欲しい食材の一つです。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	240 kcal
●たんぱく質	11.2 g
●脂質	16 g
●カルシウム	61 mg
●ビタミンA	561 ug
●カリウム	691 mg
●食物繊維	2.4 g
●塩分 (食塩相当量)	1.1 g
●鉄分	2.5 mg

料理名

根菜のきんぴら



栄養委員からのワンポイント♪



人参、さつまいも、ヤーコンなどの根菜類は体を温める作用があります。
美作市の北部地域では、これらの野菜が沢山栽培されており、中でもさつまいもには、**ビタミンCが標準値の1.5倍含まれています。**
また、ヤーコンは芋の様な食感で、くせがないのできんぴらなどに最適です。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
大根	80g	…3cm長さのせん切りにする
大根の葉	1/2株分	…茹でて、3cm長さに切る
かぶの葉	1/2株分	…茹でて、3cm長さに切る
ヤーコン	100g	…皮を厚くむいて、3cm長さのせん切りにする
さつまいも	120g	…3cm長さのせん切りにする
人参	40g	…3cm長さのせん切りにする
ごま油	適量	
A	砂糖	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	醤油	大さじ1/2
	酒	小さじ1/2
	めんつゆ	小さじ1/2
	塩	少々
ごま	大さじ1/2	合せておく

《作り方》

- ①フライパンにごま油を入れ、さつまいも、人参、大根、ヤーコンを炒める。
- ②しんなりしてきたら、Aを加えて大根の葉、かぶの葉を加えてさらに炒める。
- ③最後にごまを振り入れて混ぜる。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	95 kcal
●たんぱく質	1.4 g
●脂質	1.8 g
●カルシウム	74 mg
●ビタミンA	253 ug
●カリウム	424 mg
●食物繊維	2.3 g
●塩分 (食塩相当量)	0.6 g

料理名

そうめんかぼちゃの中華風酢の物



栄養委員からのワンポイント♪



そうめんかぼちゃは、クセがほとんどなく、シャキシャキとした食感です。

食欲が落ちる夏でも冷やすと食べられ、特に夏場は酢を用いた和え物がおすすです。また、酢の効果によって疲労回復にも役立ちます。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
そうめんかぼちゃ	300 g	… 3 cmの輪切りにし、種を取る
きゅうり	40 g	… 板ずりをして、せん切りにする
人参	20 g	… 3 cm長さのせん切りにして、茹でる
ハム	20 g	… 3 cm長さのせん切りにする
青じそ	40 g	… せん切りにして、水につける
A { すし酢 ごま油	120 cc 大さじ2	合せておく

《 作り方 》

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんかぼちゃを入れて茹でてほぐし、水気を切る。
- ②ボウルに①を入れ、きゅうり、人参、ハムにAを加えて和える。
- ③器に盛り、青じそをのせる。

野菜玉手箱☆



そうめんかぼちゃは、かぼちゃの一種ですが、栄養的にはきゅうりに近くカロリーも少な目です。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	147 kcal
●たんぱく質	3.2 g
●脂質	7.3 g
●カルシウム	116 mg
●ビタミンA	4,854 ug
●カリウム	442 mg
●食物繊維	4.2 g
●塩分 (食塩相当量)	1.9 g

料理名

サラダ水菜の白和え



栄養委員からのワンポイント♪



水菜のシャキシャキ感を残した和え物です。
和風の白和えの衣に、白みそとマヨネーズを加えてアレンジしました。
子供達にもおすすめの味に仕上げました。

材 料	分量(4人分)	下 準 備	
サラダ水菜	100g	…2~3cm長さに切る	
人参	20g	…せん切りにする	
塩	少々		
もめん豆腐	1/2丁	…水気をきる	
いりごま	大さじ2		
A {	白みそ	大さじ1	} 合せておく
	マヨネーズ	大さじ1	
	砂糖	小さじ1	

《作り方》

- ①すり鉢にいりごまを入れて擦る。
- ②①に豆腐を入れて滑らかになるまで擦る。
- ③②にAの調味料を加えて擦り、和え衣を作る。
- ④人参は、塩茹でし、あら熱をとる。
- ⑤③の和え衣に④の人参と水菜を加えて和える。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	107 kcal
●たんぱく質	5.3 g
●脂質	7.2 g
●カルシウム	172 mg
●ビタミンA	132 ug
●カリウム	238 mg
●食物繊維	1.9 g
●塩分 (食塩相当量)	0.5 g

野菜玉手箱☆

水菜はカリウムを多く含んでおり、疲労回復や利尿作用、高血圧予防に役立ちます。

料理名

大根団子汁



栄養委員からのワンポイント♪



大根をすりおろして使うので、たくさんの量を食べる事ができます。

やわらかくて、のどごしがよく大根とは思えない団子です。

生姜汁がたっぷり入るので、寒い冬にはよくあいます。体がほこほこ温まる一品です。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
大根おろし	400g	
片栗粉	50g	
だし汁	カップ3	
A { 塩	小さじ1/2	
{ 醤油	大さじ1弱	
生姜	20g	…すりおろして、汁をとっておく
春菊	20g	…3cm長さに切る

《作り方》

- ①大根おろしをざるに移し水分をきる。
- ②①の大根おろしをボウルに入れ、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③②を一口大に丸め、団子を作る。
- ④鍋にだし汁を入れ、Aの調味料を加えて味を調える。
- ⑤④のすまし汁に③の団子をそっと入れる。
- ⑥大根団子が浮き上がったら、生姜汁を加える。
- ⑦食べる直前に春菊を加え、盛り付ける。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	67 kcal
●たんぱく質	1.0 g
●脂質	0 g
●カルシウム	35 mg
●ビタミンA	38 ug
●カリウム	286 mg
●食物繊維	1.7 g
●塩分 (食塩相当量)	1.0 g

野菜玉手箱☆

大根の皮は捨てずに細切りにして炒め、きんぴらにしても美味しいです。

料理名

大根のゆず甘酢漬け



栄養委員からのワンポイント♪

美作市の北部、東粟倉地域には、栄養価が高く甘くて歯ごたえのある後山大根があります。

この後山大根にゆずの香りを加えた風味豊かな酢の物です。

少し多めに作って、ガラスの容器に入れて冷蔵庫に入れておけば、手軽な保存食になります。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
大根(後山大根)	200g	…薄切りにする
塩	2g	
ゆず(皮)	少々	…せん切りにする
A { 酢	大さじ3	} 合せておく
{ 砂糖	大さじ2	

《作り方》

- ①Aの中に塩もみして軽く絞った大根を入れ、30分ほどつけておく。
- ②器に盛り、せん切りにしたゆずをのせる。

♡耳より情報♡

野菜の健康効果を最大限に得るために1日350g以上を目標に野菜を食べましょう。

(※1日野菜料理70g×5皿が目安です)

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満予防に役立ちます。

野菜に含まれる食物繊維に期待される効果

- ◎コレステロールの吸収を抑える効果があります。
- ◎血糖値の急激な上昇をおさえて糖尿病の予防や改善が期待できます。
- ◎便秘の予防や改善に役立ち、大腸がんを防ぐのに役立ちます。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	27 kcal
●たんぱく質	0.3 g
●脂質	0.1 g
●カルシウム	13 mg
●ビタミンA	0 ug
●カリウム	117 mg
●食物繊維	0.8 g
●塩分 (食塩相当量)	0.5 g

料理名

トマトピザ



栄養委員からのワンポイント♪



夏の太陽をたっぷり浴びて、真っ赤に熟れた甘酸っぱいトマトを洋風アレンジしました。

手軽に作れて、おしゃれで美味しい一品です。パーティーなどにもお勧めです。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
トマト	350g	…1cm厚さの輪切りにする
玉ねぎ	80g	…うす切りにする
ピーマン	16g	…うすい輪切りにする
ハム	2枚	…せん切りにする
とろけるチーズ	40g	
塩こしょう	少々	
青じそ	2枚	…せん切りして、水にさらす

《作り方》

- ①トマトの上に玉ねぎ、ハム、ピーマン、とろけるチーズの順にのせる。
- ②①に塩こしょうを振り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ③器に盛り付け、青じそをのせる。

野菜玉手箱☆

トマトには、カロテン、ビタミンCの他、抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれています。胃の働きを整える作用もあるため、消化不良や食欲不振に適しています。

【保存方法】

トマトのへたを上にしてラップで包み冷蔵庫に保存しましょう。

選ぶ時には、へたがピンとして緑が濃いもので、皮に張りがあり全体に丸みがあるものがよいでしょう。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	69 kcal
●たんぱく質	3.9 g
●脂質	3.4 g
●カルシウム	76 mg
●ビタミンA	544 ug
●カリウム	245 mg
●食物繊維	1.3 g
●塩分 (食塩相当量)	0.6 g

料理名

夏野菜と豚肉のピリ辛炒め



栄養委員からのワンポイント♪

なすやズッキーニ、ししとうの夏野菜パワーと疲労回復作用の高い豚肉でスタミナアップです。

みそと豆板醤の味付けが食欲をそそります！

材 料	分量(4人分)	下 準 備
なす	5本	…乱切りにする
ピーマン	7個	… //
ズッキーニ(黄)	80g	…縦半分に切り、5mmの厚さに切る
豚バラ肉	200g	…細切りにする
ししとう	4本	
A { 味噌	大さじ1	} 合わせておく
豆板醤	小さじ1.5	
みりん	小さじ1	
サラダ油	適量	

《作り方》

- ①鍋にサラダ油を入れ、豚肉となす、ピーマン、ししとう、ズッキーニを炒める。
- ②調味料のAを回しかけ味付けする。

野菜玉手箱☆



ピーマンには、疲労回復、動脈硬化、美肌、風邪予防に効果が期待できる栄養素が含まれています。

ピーマンは、緑色が熟したら赤色に変化します。赤く熟したものは、糖度が高く苦味が少なくなるので、子供達にも食べやすくなります。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	278 kcal
●たんぱく質	9.4 g
●脂質	21.7 g
●カルシウム	36 mg
●ビタミンA	491 ug
●カリウム	537 mg
●食物繊維	4.3 g
●塩分 (食塩相当量)	1.2 g

料理名

夏野菜のトマトカレー



栄養委員からのワンポイント♪



野菜と調味料で煮込んだカレーです。野菜たっぷりで子供達にも喜ばれます！

いろいろな野菜を使ってオリジナルのカレーに挑戦してください♪

材 料	分量(4人分)	下 準 備
トマト	4個(600g)	…1. 5cm角に切る
鶏もも肉	200g	…一口大に切る
ズッキーニ	1/2本	…1. 5cm角に切る
人参	100g	…1. 5cm角に切る
なす	1本	…1. 5cm角に切る
玉ねぎ	200g	…みじん切りにする
油	適量	
ケチャップ	大さじ2	
塩こしょう	少々	
カレールウ	90g	
酒	適量	
ご飯	米2合分	
【付け合わせ】		
ズッキーニ	1/2本	…輪切りにする
かぼちゃ	1/8個	…6cm長さの薄切りにする
トマト	4個	…8等分に切る
とうもろこし	1/2本	…4等分に輪切りにする



《作り方》

- ①鍋に油を入れ、野菜を鶏肉と一緒に炒める。
- ②①に塩こしょう、酒で味を整える。
- ③②に、ケチャップ、市販のルウを入れて煮込む。
(※固いようであれば、水で調節する)
- ④ご飯に③をかけ、素揚げにしたズッキーニとかぼちゃ、トマトととうもろこしを飾る。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	645 kcal
●たんぱく質	20.8 g
●脂質	16.4 g
●カルシウム	94 mg
●ビタミンA	431 ug
●カリウム	193 mg
●食物繊維	10.1 g
●塩分 (食塩相当量)	3.0 g

野菜玉手箱☆

ズッキーニは、まるごとラップに包んで冷蔵庫に保存しましょう。

料理名

夏野菜のポトフ



栄養委員からのワンポイント♪

トマトの旨味がギュッと詰まったサッパリ味！

野菜の栄養素が、丸ごと食べられます。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
じゃがいも	300 g	…1.5cm角に切る
玉ねぎ	300 g	…1.5cm角に切る
豚バラ肉	60 g	…3cm幅に切る
鶏もも肉	60 g	…3cm角に切る
トマト	500 g	…1.5cm角に切る
人参	100 g	…1.5cm角に切る
ねぎ	20 g	…1.5cm長さに切る
水	800ml	
コンソメ	3個	
ケチャップ	20 g	
塩・こしょう	少々	
油	小さじ1	

《 作 り 方 》

①豚肉、鶏肉を油で炒め、色が変わってきたら野菜を入れ炒める。

②全体に火が通ったら水を入れて強火にかけ、沸騰したら中火にしてコンソメ、塩こしょうを入れ15～20分煮る。

③仕上げにケチャップを入れる。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	241 kcal
●たんぱく質	8.1 g
●脂質	9.6 g
●カルシウム	40 mg
●ビタミンA	3,079 ug
●カリウム	873 mg
●食物繊維	4.4 g
●塩分 (食塩相当量)	2.6 g



料理名

なすの南蛮漬け



栄養委員からのワンポイント♪



なすの旨味がグーンとアップ！

油と相性の良いなすをあっさり、さっぱりいただきます。

食欲が落ちる夏にピッタリのメニューです。

材 料	分量(4人分)	下 準 備	
なす	4本(400g)	…横半分に切ってから縦半分に切る	
トマト	120g	…1cm角に切る	
青じそ	2枚	…よく洗ってせん切りにする	
オリーブ油	大さじ2	} 合せておく	
A {	酢		大さじ3
	醤油		大さじ3
	砂糖		大さじ1.5
	だし汁		90cc

《作り方》

- ①なすの太い部分には斜めに切り込みを入れる。
- ②オリーブ油を鍋に熱し、なすを入れて中火でふたをして蒸し焼きにする。
- ③なすが熱いうちにAに加え、トマトも加える。
- ④器に盛り、上に青じそをのせる。



野菜玉手箱☆

なすの皮の色素は、ポリフェノールの一種で抗酸化作用があります。

【保存方法】

なすは、低温に弱いので、2~3日で使うなら常温で風通しのよい場所に保存しましょう。長く保存するには、1個ずつラップに包み冷蔵庫に保存しましょう。

また、焼きなすにして皮をむき、1個ずつラップで包んで冷凍保存してもよいでしょう。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	225 kcal
●たんぱく質	2.4 g
●脂質	6.6 g
●カルシウム	26 mg
●ビタミンA	328 ug
●カリウム	349 mg
●食物繊維	2.5 g
●塩分 (食塩相当量)	1.9 g

料理名

白菜と豚団子の煮物



栄養委員からのワンポイント♪



生姜やねぎなどの香味野菜を入れて、さっぱりと食べられます。

白菜には、カリウムが多く含まれており、ナトリウムの排泄を促す作用があるので、高血圧予防におすすめです。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
白菜	400g	…2cm長さのざく切りにする
人参	80g	…短冊切りにする
ごま油	適量	
A {	豚ミンチ	240g
	生姜汁	小さじ1
	卵	1個
	ねぎ	5g
	片栗粉	大さじ4
中華ブイヨン	小さじ2	
醤油	大さじ1	
片栗粉	大さじ2	…同量の水で溶く

《作り方》

- ①鍋にごま油を入れ、白菜と人参を弱火で炒める。
- ②ボウルにAの材料を入れて混ぜて、直径2cm位の団子を作る。
- ③①に②をのせて、中華ブイヨンと醤油を加え、鍋の蓋をして蒸し煮にする。
- ④仕上げに水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	233 kcal
●たんぱく質	14.0 g
●脂質	11.5 g
●カルシウム	65 mg
●ビタミンA	347 ug
●カリウム	506 mg
●食物繊維	1.9 g
●塩分 (食塩相当量)	1.0 g

料理名

ブロッコリーのごま和え



栄養委員からのワンポイント♪



ブロッコリーはサラダに使うイメージがありますが、小房にして和え物にすると量をたっぷり食べることができます。

ごまだけでなくピーナッツなどで和えても美味しくなります。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
ブロッコリー	280g	…小房に分ける
人参	40g	…4cmの短冊切りにする
すりごま	小さじ4	
醤油	大さじ1	
砂糖	小さじ1	

《作り方》

- ①ブロッコリーと人参は茹でて、ザルにあげる。
- ②①をすりごまと醤油と砂糖で和える。

2種類以上のだしを組み合わせると旨味はさらにアップします！
上手に使い分けましょう。

♡耳より情報♡



おいしい「だし」は天然の調味料♪

汁物や煮物には調味料がつきものです。

おいしく減塩したい時には、かつお節、昆布、煮干し、干しいたけなどから、やや濃いめにだしをとると、薄味でもおいしく食べられます。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	51 kcal
●たんぱく質	4.0 g
●脂質	2.0 g
●カルシウム	67 mg
●ビタミンA	241 ug
●カリウム	308 mg
●食物繊維	3.8 g
●塩分 (食塩相当量)	0.8 g

料理名

マーボー大根



栄養委員からのワンポイント♪



いつものお豆腐ではなく、旬の大根を使いました！

やわらかく煮た大根と野菜がたっぷり入った1品でみんなが食べやすい料理です。

大人の方は、豆板醤を多めに入れ、ピリ辛で食べるのもおいしいです。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
合い挽きミンチ	180g	
大根	480g	…2cmの角切りにする
A { 醤油	4g	} 合わせておく
酒	4g	
砂糖	1g	
サラダ油	6g	
生しいたけ	20g	…せん切りにする
にんにく	3g	…すりおろす
しょうが	3g	…すりおろす
人参	40g	…1cmの角切りにしておく
ねぎ(にらでもよい)	12g	…粗いみじん切りにする
塩・こしょう	少々	
B { ごま油	6g	} 合わせておく
味噌	12g	
砂糖	10g	
醤油	12g	
豆板醤	2g	
コンソメ	4g	
水	700cc	
片栗粉	8g	…水で溶いておく



《作り方》

- ①2cmの角切りにした大根は、400ccの水を入れAで煮る。
- ②フライパンに油を入れ、合い挽きミンチとしょうが、にんにくを入れて炒め、塩・こしょうをする。
- ③②にしいたけと人参を入れて炒め、火が通ったら水700ccを入れて煮立ったら、煮ておいた大根を入れる。(アクを取るためアルミホイルをのせる)
- ④少し煮たら、Bと豆板醤、コンソメを入れてさらに煮る。
- ⑤煮えたら、みじん切りにしたねぎを入れ火を止める。
- ⑥水で溶いた片栗粉を入れて再び火をつけ、全体を混ぜ、とろみがついたら火を止める。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	187 kcal
●たんぱく質	10.2 g
●脂質	10.2 g
●カルシウム	42 mg
●ビタミンA	164 ug
●カリウム	744 mg
●食物繊維	2.4 g
●塩分 (食塩相当量)	1.8 g

料理名

野菜の肉巻き



栄養委員からのワンポイント♪



半分に切ると、キャベツと人参の色合いがとても綺麗です。

中に巻くものは、キャベツの他にもほうれん草や小松菜、えのきなどなんでも合います！

材 料	分量(4人分)	下 準 備
豚うす切り肉	400g	
キャベツ	70g	…1枚ずつはがす
人参	200g	…せん切りにする
A { 醤油 酒 みりん	20cc	} 合せておく
	20cc	
	20cc	
塩こしょう	少々	
油	適量	

《作り方》

- ①キャベツと人参は、塩茹でする。
- ②キャベツを広げ、人参を芯にして巻く。
- ③豚肉を広げ、塩こしょうをして②をのせて巻く。
- ④フライパンに油を薄くひき、豚肉の表面に焦げ目がつくまで焼く。
- ⑤④にAのたれを加えて、からめる。
- ⑥器に⑤を斜め半分に切って盛る。



【1人分の栄養価】

●エネルギー	439 kcal
●たんぱく質	15.1 g
●脂質	36 g
●カルシウム	26 mg
●ビタミンA	761 ug
●カリウム	232 mg
●食物繊維	2.0 g
●塩分 (食塩相当量)	1.0 g

料理名

茹でなすのサラダソーメン



栄養委員からのワンポイント♪



なすのイメージをくつがえした使い方です。
なすをせん切りにして、茹でました。
かさが少なくなるので、たっぷり食べることができます。
くせのないなすを沢山使い、主食になる一品です。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
なす	300g	…せん切りして、水にさらす
そうめん	2束	…茹でる
きゅうり	1本	…せん切りにする
トマト	120g	…うすく、くし型切りにする
スライスハム	6枚	…せん切りにする
青じそ	4枚	…せん切りして、水にさらす
麵つゆ(3倍濃縮)	50cc	} つゆと水を合せておく
水	100cc	

《作り方》

- ①せん切りしたなすをサッと茹で、茹でたそうめんと混ぜ合わせる。
- ②器に①を中高に盛り付け、きゅうり、ハム、トマト、青じそを盛り付ける。
- ③②に麵つゆをかける。



♡耳より情報♡

手軽に作れる減塩醤油！「だし醤油」を作しましょう。

旨味たっぷりのだしと醤油を合わせれば、薄味でもコクのあるオリジナルの減塩醤油を作ることが出来ます。
塩分量は、普通の醤油の約半分に減らすことが出来ます。

〈材料 1人分〉

●醤油 ……40ml ●だし汁 ……50ml

【作り方】

①醤油とだし汁を混ぜ合わせる

【1人分の栄養価】

●エネルギー	156 kcal
●たんぱく質	6.7 g
●脂質	2.5 g
●カルシウム	32 mg
●ビタミンA	430 ug
●カリウム	378 mg
●食物繊維	3.0 g
●塩分 (食塩相当量)	2.6 g

料理名

大根のゆず田楽



栄養委員からのワンポイント♪



保存食のゆず味噌は、この季節にたっぷり作っておくと、いろいろな料理に使う事ができ、とても便利です。

大根だけでなく、里芋や豆腐、こんにゃくにかけても美味しいです。

ゆず味噌に、ちりめんじゃこや茹で大豆を加えても一層美味しくなります。

材 料	分量(4人分)	下 準 備
大根	600 g	…1.5cmの輪切りにする
【ゆず味噌の作りやすい分量 ゆず5個分】		
ゆず	5個	
味噌	500 g	
みりん	50cc	
酒	50cc	
砂糖	250 g	



《 作り方 》

- ①【ゆず味噌を作る】
ゆずを半分に切り、スプーンでかき出して皮と実に分け、実はジューサーで果汁を絞りだす。
- ②ゆずの皮をせん切りにして、たっぷりの熱湯に入れてさっとゆでる。
(※さっとゆでると苦味が少なくなる)
茹であがったらたっぷりの冷水に浸し、ザルにあげて水気を切る。
- ③味噌にみりん、酒、砂糖を合わせ、ゆずの皮を入れて中～弱火で焦がさないようにしゃもじ等でかき混ぜながら煮詰める。
(砂糖は最初3分の2くらい入れて好みに応じて量を加減するとよい。ゆず果汁は最初から全部入れると酸っぱくなるので、味見しながら少しずつ加える)
(※保管は、ふた付きのタッパー等に詰めて冷蔵庫で保管する)
- ④大根を1.5cmの輪切りにし、面取りをしてやわらかくなるまでゆでる。
- ⑤ゆでた大根を器に盛りつけ、上に③のゆず味噌をかける。

【1人分の栄養価】

●エネルギー	121 kcal
●たんぱく質	3.5 g
●脂質	1.2 g
●カルシウム	43 mg
●ビタミンA	26 ug
●カリウム	371 mg
●食物繊維	3.6 g
●塩分 (食塩相当量)	3.0 g

みまさかの旬の野菜は体の調子を整える**栄養の宝庫**

【春】

・キャベツ
 ・うど
 ・竹の子
 ・わけぎ
 ・わらび
 ・ぜんまい
 ・玉ねぎ
 ・じゃがいも
 ・さやいんげん
 ・グリーンピース
 ・アスパラガス

【夏】

・トマト ・きゅうり
 ・なす ・ピーマン
 ・とうもろこし
 ・ししとう ・オクラ
 ・青じそ ・ゴーヤ
 ・ズッキーニ
 ・レタス
 ・そうめんかぼちゃ
 ・みょうが
 ・枝豆
 ・かぼちゃ

【秋】

・里芋
 ・さつまいも
 ・くり
 ・しいたけ
 ・チンゲン菜
 ・ヤーコン
 ・黒豆(黒大豆)
 ・小松菜
 ・白菜
 ・ほうれん草

【冬】

・寒締ほうれん草
 ・大根
 (後山大根)
 ・ごぼう
 (日指ごぼう)
 ・白菜 ・春菊
 ・小松菜 ・人参
 ・ブロッコリー
 ・にら ・ゆず
 ・ねぎ ・しょうが
 ・白ねぎ
 ・かぶ(万善かぶら)

1日 350g以上を目標に♪ 1日5皿の野菜料理

1日摂取量：350g(緑黄色野菜120g)+(淡色野菜230g)



小皿の料理を「1皿分(野菜 約70g)」で、1日5皿分以上(70g×5皿=350g)と数えましょう。

野菜をたっぷり食べるコツ

- 毎食、野菜料理をプラスする
- 生ではなく、茹でる、炒める、蒸すなど加熱する
 ☆加熱することでかさが減りたくさん食べられる
- 味噌汁やスープなどの汁物に野菜をたっぷり入れる
- 外食は、単品ものより出来るだけ野菜料理がついている定食などを選ぶ
- 朝からしっかりとれるよう、サラダや野菜ジュースは前夜に用意する
- すぐ使える冷凍野菜をストックしておく
- 肉料理や魚料理などの主菜にも、野菜をたっぷり付け合わせる

参考資料：野菜不足を解消しましょう

野菜、果物、海藻類に多く含まれるカリウムには、ナトリウムを体外に排出する働きがあります

編集・発行
 問い合わせ先

美作市栄養委員会・美作市
 〒707-0014 岡山県美作市北山390-2
 美作市 保健福祉部 健康づくり推進課

TEL 0868-75-3911 FAX 0868-72-7702

発行：平成28年12月

