

野菜
あと1皿!



毎月19日は
食育の日

野菜たっぷり レシピ



野菜を1日350g以上食べましょう

滋賀県健康推進員団体連絡協議会 2025年作成

シャキシャキ野菜の 彩りスープ



栄養成分 (1人分)
エネルギー (kcal) 20
塩分 (g) 1.1
野菜の量 (g) 78



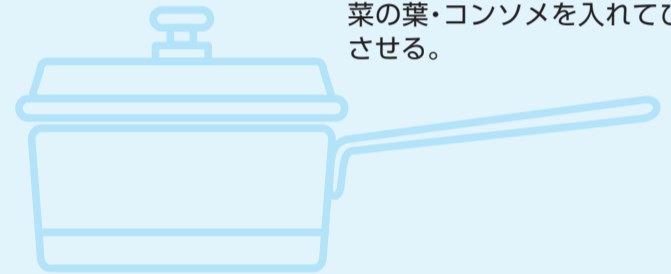
材料(2人分)



もやし 50g
しめじ 40g
人参 15g
小松菜 50g
水 300cc
コンソメ 1個

作り方

- ① もやしはサッと水洗いする。小松菜は3cm長さに切り、人参は3cm長さの細切りにする。しめじは石突きを取り除きほぐしておく。
- ② 鍋に水・人参・小松菜の茎を入れ加熱する。
- ③ 沸騰してきたら、しめじ・もやし・小松菜の葉・コンソメを入れてひと煮立ちさせる。



ブロッコリーと玉ねぎの蒸し煮



栄養成分 (1人分)
エネルギー (kcal) 97
塩分 (g) 0.8
野菜の量 (g) 150



材料(2人分)



ブロッコリー 150g
玉ねぎ 100g
人参 50g
オリーブ油(ごま油でもOK) 大さじ1弱
水 1/3カップ
塩 小さじ1/4
こしょう 少々

作り方

- ① ブロッコリーを小房にわけ、しっかり洗う。
- ② 玉ねぎは繊維に沿って薄切りに、人参は薄切りにする。
- ③ フライパンにブロッコリー、玉ねぎ、人参、オリーブ油、水を入れ、蓋をして中火にかける。
- ④ 煮たったら、好みの硬さになるまで3~5分間蒸し煮にする。
- ⑤ 塩・こしょうをして混ぜ合わせる。

★ゆず・かぼすなどの果汁やぼん酢をかけて食べてもおいしい!



切り干し大根と きゅうりのツナサラダ



栄養成分 (1本分)
エネルギー (kcal) 153
塩分 (g) 1.2
野菜の量 (g) 80



材料(2人分)



切り干し大根 15g
きゅうり 1本
ツナ缶(油漬) 小1缶

A { すし酢 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1

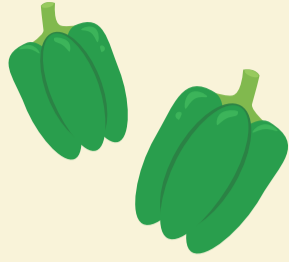
作り方

- ① 切り干し大根は5分ほど水に漬けてもどす。もみ洗いし湯通しをして、しっかり水気を切っておく。
- ② きゅうりは長さ3cmくらいの細切りにする。ツナ缶の油を切る。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れ混ぜる。

★好みでカレー粉を入れてもおいしい!



ピーマンとじゃこの炒り煮



栄養成分 (1人分)
 エネルギー (kcal) 58
 塩分 (g) 0.8
 野菜の量 (g) 50



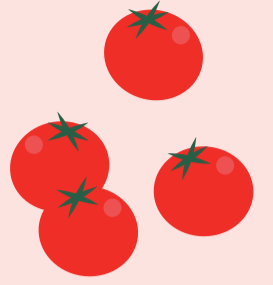
材料(2人分)

ピーマン 100g
 ちりめんじゃこ 大さじ2
 こしょう お好みの量
 A { ごま油 小さじ2
 しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① ピーマンはたて2つに切り、タネを除き、乱切りにして、耐熱ボウルに移す。
- ② Aを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加えてからめ、ピーマンの上に乗せる。
- ③ キッチンペーパーを②にかぶせ、耐熱小皿を1枚のせて落としぶた代わりにする。
電子レンジ600W 3分加熱する。(500Wなら3分30秒)様子を見て加熱時間をプラスする。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。

ミニトマトとえびのアヒージョ



栄養成分 (1人分)
 エネルギー (kcal) 504
 塩分 (g) 1.6
 野菜の量 (g) 140



材料(2人分)

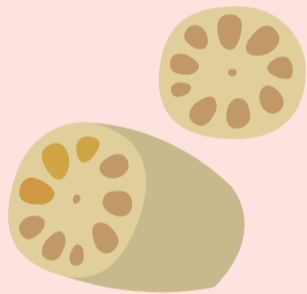
ミニトマト 8個
 むきえび(中サイズ) 3~5尾
 好みのきのこ 200g
(しめじ・まいたけ・エリンギ・しいたけなど)
 オリーブ油 適量
 パセリ(みじん切り) 適量
 A { にんにくのみじん切り... 1片分
 オリーブ油 大さじ1
 B { 塩 小さじ1/2
 こしょう 少々

作り方

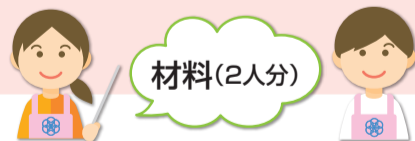
- ① しめじとまいたけは小房に分ける。エリンギ・しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② スキレットにAを熱し、香りが出てきたら①とむきえびを入れてサッと炒め、具材がかぶるくらいのオリーブ油を加える。ふつふつとしてきたらミニトマトを加えてサッと煮る。
- ③ Bで調味し、パセリのみじん切りを散らす。

★スキレットはフライパンで代用OK!

たたきれんこん



栄養成分 (1人分)
 エネルギー (kcal) 153
 塩分 (g) 0.6
 野菜の量 (g) 100



材料(2人分)

れんこん 200g
 ごま油 大さじ1
 青ねぎ(小口切り) 適量
 A { かつおぶし 5g
 ごま 大さじ1
 めんつゆ(ストレート) ... 大さじ2

作り方

- ① れんこんは皮をむいて、2cm程度の大きさにざく切りにし、ビニール袋に入れて袋の上からめん棒などで軽くたたく。
- ② ゴマ油と①をフライパンに入れて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ れんこんに火が通ったらAを加える。
- ④ 器に盛り、青ねぎの小口切りを散らす。

★①を電子レンジ600Wで2分加熱すると時短になります!

ヘルシースイーツ おとうふもち



栄養成分 (1人分)
 エネルギー (kcal) 197
 塩分 (g) 0.5
 野菜の量 (g) —



材料(2人分)

木綿豆腐 100g
 米粉 50g
 水(牛乳、豆乳でもOK) 50cc
 きな粉・黒みつ 各大さじ1
 A { 砂糖 大さじ1
 塩 ひとつまみ

作り方

- ① 木綿豆腐・米粉・Aをボウルに入れて混ぜる。水を少しずつ加えながらさらに混ぜる。
- ② ①を耐熱皿に平たく伸ばし、ラップをせずに電子レンジ600Wで2分加熱する。火が通っていない様子を見て加熱時間をプラスする。
- ③ ②をこねるようにして全体を混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。
- ④ 器に盛り、きな粉、黒みつをトッピングする。