

# SUKSK 山形の高校生が考案

## 野菜たっぷり! Vegetable レシピ集 Recipes



— 生活を応援 —  
 山形市では、S(食事)・U(運動)・K(休養)・S(社会)・K(禁煙・受動喫煙防止)に配慮したバランスのよい生活習慣のことを、それぞれの言葉の頭文字をとってSUKSK生活と表しています。

山形市健康増進課

## 野菜をたくさん食べよう!

野菜に含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出させる働きがあり、生活習慣病の予防につながります。

### 1日350gの野菜を食べましょう!



350gの目安は小鉢で5皿分くらいです。

### 野菜をたくさん食べるコツ

- 加熱して食べる  
茹でる、蒸す、炒めることでカサが減って、食べやすくなります。
- 冷凍やカット野菜、缶詰の利用  
下処理の手間をはぶき、手軽に野菜料理を作ることができます。



かぼちゃの甘みを生かした具たくさんグラタン。クリームチーズで減塩に!

## 野菜たっぷりかぼちゃグラタン

(レシピ考案:山形県立東高等学校 2年 枝松 美花さん 中村 莉子さん)

- 材料(4人分)**  
 かぼちゃ…350g  
 さつまいも…100g  
 ブロccoli…130g  
 玉ねぎ…200g  
 マッシュルーム…70g  
 しめじ…100g  
 鶏むね肉…240g  
 オリーブ油…8g(小さじ2)  
 薄力粉…45g  
 牛乳…400ml  
 塩…少々  
 こしょう…少々  
 クリームチーズ…60g  
 とろけるチーズ…2枚
- 作り方**  
 ① かぼちゃは飾り用に5mm厚さの薄切りを8枚とり、残りを一口大に切る。さつまいもも一口大に切り、それぞれレンジで4分程加熱する。  
 ② ブロccoliは小房に分けて茹でる。  
 ③ 玉ねぎ、マッシュルームは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐし、鶏肉は一口大に切る。フライパンにオリーブ油をひいて炒める。  
 ④ ③に薄力粉を入れて炒め、牛乳でとろける。塩・こしょうで味をととのえる。  
 ⑤ ④に一口大に切ったかぼちゃとブロccoliを入れて混ぜ、器に盛る。  
 ⑥ 1cm角に切ったクリームチーズを散らし、とろけるチーズと飾り用のかぼちゃ、さつまいもをのせる。200℃に熱したオーブン(トースターでも可)で10分程焼く。

**栄養価** エネルギー 405kcal たんぱく質 25.4g 脂質 17.3g 炭水化物 47.8g 食塩相当量 0.7g



味付けはシンプルに、野菜本来の旨味を生かした一品

## カラフル野菜とモッツアレラチーズのぽかぽかスープ

(レシピ考案:山形学院高等学校 3年 阿部 明日美さん)

- 材料(4人分)**  
 にんじん…60g  
 じゃがいも…80g  
 玉ねぎ…80g  
 さつまいも…200g  
 小松菜…120g  
 しょうが…15g  
 モッツアレラチーズ…80g  
 油…4g(小さじ1)  
 コンソメ…8g  
 水…650ml  
 こしょう…少々
- 作り方**  
 ① にんじん、じゃがいもは角切り、玉ねぎは繊維を断つように薄切りにする。さつまいもは1cm幅の輪切り、小松菜は5cm長さに切る。しょうがは皮をむいてすりおろす。  
 ② 鍋に油をひき、にんじん、じゃがいも、玉ねぎを炒める。全体がしんなりしたら、コンソメと水を入れ、さつまいもと小松菜も入れて中火で7分煮る。  
 ③ 沸騰したらアクを取り、しょうが、手で割いたモッツアレラチーズを加え、チーズが溶けるまで加熱する。最後にこしょうをふる。

**栄養価** エネルギー 158kcal たんぱく質 5.4g 脂質 5.5g 炭水化物 25.5g 食塩相当量 1.0g



ごろごろ野菜たっぷり! 食卓も華やかになるミートパイ

## じゃがいもとピーマンのミートパイ

(レシピ考案:山形学院高等学校 1年 山田 妃香さん)

- 材料(1本分)**  
 パイ生地(冷凍)…2枚  
 じゃがいも…50g  
 ピーマン…50g  
 玉ねぎ…80g  
 合い挽き肉…75g  
 塩…少々  
 こしょう…少々  
 油…4g(小さじ1)  
 ケチャップ…15g(大さじ1)  
 トマト缶…100g  
 ウスターソース…18g(大さじ1)  
 ブラックペッパー…少々  
 とろけるチーズ…1枚  
 卵黄…1個
- 作り方**  
 ① パイ生地を解凍しておく。  
 ② じゃがいもは1cmの角切りにしてゆでる。ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。  
 ③ フライパンに油をひき、ひき肉を炒めて塩、こしょうをふる。②、Aを加え、さらに炒める。  
 ④ パイ生地の上に薄力粉(分量外)をまぶしてのばす。  
 ⑤ パイ生地の真ん中に③、チーズをのせる。生地の端に卵黄をぬる。  
 ⑥ ⑤の上にもう一枚のパイ生地をかぶせて、端をフォークでおさえる。  
 ⑦ 表面に卵黄をぬり、200度に予熱したオーブンで15分程、キツネ色になるまで焼く。

**栄養価(1/4切れ)** エネルギー 292kcal たんぱく質 8.5g 脂質 17.3g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 0.9g



具材をなすに挟んで焼くだけ! 小ねぎの風味やポン酢でおいしく減塩

## 簡単!なすのれごと焼き

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 渡部 優杏さん)

- 材料(4人分)**  
 なす…280g(4本)  
 大葉…4枚  
 豚バラ肉…160g  
 塩…少々  
 こしょう…少々  
 オリーブ油…12g(大さじ1)  
 小ねぎ…3本  
 ポン酢…24g(大さじ1・1/3)
- 作り方**  
 ① なすはへたを落として縦半分になり込みを入れる。豚バラ肉は食べやすい大きさに切る。  
 ② 切り込みに、大葉、豚バラ肉をはさみ、塩、こしょう、オリーブ油をかける。  
 ③ アルミホイルにのせ、トースターでなすがやわらかくなるまで5分程度加熱する。  
 ④ トースターから取り出し、上からアルミホイルで包んで10分蒸らす。  
 ⑤ 小口切りにした小ねぎとポン酢をかける。

**栄養価** エネルギー 190kcal たんぱく質 6.9g 脂質 17.2g 炭水化物 4.4g 食塩相当量 0.6g



ごま油香る野菜たっぷり「食べるスープ」

## キャベツと春雨のスープ煮

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 廣谷 瑠菜さん)

- 材料(4人分)**  
 キャベツ…200g  
 じゃがいも…80g  
 にんじん…60g  
 鶏ささみ肉…90g  
 春雨…40g  
 ねぎ…40g  
 水…400ml  
 鶏ガラスープの素…7g  
 こしょう…少々  
 ごま油…6g(大さじ1/2)
- 作り方**  
 ① キャベツはざく切り、じゃがいもは1cm幅のいちょう切り、にんじんは3cmの細切りにする。ささみはすじを取り、一口大に切る。  
 ② 春雨をお湯で戻す。ねぎは斜め薄切りにする。  
 ③ 鍋に水と①を入れ、ふたをしてじっくり煮る。  
 ④ 肉に火が通ったら、②を加えてひと煮立ちさせる。  
 ⑤ 鶏がらスープの素、こしょうで味付けをし、火を止めてごま油を入れる。

**栄養価** エネルギー 111kcal たんぱく質 7.0g 脂質 2.5g 炭水化物 17.7g 食塩相当量 0.9g



外はサクサク、中はふわふわ! さつまいもの食感も楽しい! パウンドケーキ

## さつまいもと小松菜のパウンドケーキ

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 高梨 結名さん)

- 材料(1本分)**  
 小松菜…100g  
 さつまいも…200g  
 くるみ…10g  
 バター…100g  
 砂糖…70g  
 卵…100g  
 薄力粉…100g  
 ベーキングパウダー…3g
- 作り方**  
 ① 小松菜はゆでてみじん切りにし、水気をよく絞る。さつまいもは1cm角に切り、電子レンジで3分ほど加熱する。  
 ② ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡だて器でやわらかくなるまで混ぜる。砂糖を加えてさらに混ぜる。  
 ③ 溶き卵を3~4回に分けて入れ、その都度混ぜる。  
 ④ 薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい入れ、小松菜、さつまいも、くるみを加えてさっくり混ぜる。  
 ⑤ 型に流し入れ、180度に予熱したオーブンで15分焼き、生地を中心に一文字の切り込みを入れ、さらに15分焼く。

**栄養価(1/6切れ)** エネルギー 304kcal たんぱく質 4.3g 脂質 17.1g 炭水化物 36.0g 食塩相当量 0.2g



カレールーで手軽に味付け。主食・野菜・副菜がそろって栄養バランスもばっちり！

## 栄養満点タコライス

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 東海林 楓華さん)

### 材料(4人分)

ごはん…600g(1人150g)  
玉ねぎ…200g  
にんじん…75g  
レタス…150g  
トマト…300g  
合い挽き肉…320g  
油…4g(小さじ1)  
水…200ml  
カレールー…2かけ  
ピザ用チーズ(非加熱用)…40g  
お好みのチップス…20g

### 作り方

- 1 玉ねぎとにんじんはみじん切り、レタスはせん切り、トマトは角切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、玉ねぎとにんじんを炒める。
- 3 ひき肉を加え、火が通ったら水を加えて、カレールーを入れて溶かす。水分がなくなるまで火にかける。
- 4 皿にごはんを盛り、③、レタス、トマト、チーズ、チップスの順に盛り付ける。

**栄養価** エネルギー 569kcal たんぱく質 22.2g 脂質 24.2g 炭水化物 73.4g 食塩相当量 1.4g



さつまいもの甘みを生かした絶品おやつ

## 大学芋もち

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 伊藤 ひなたさん)

### 材料(4人分)

さつまいも…250g  
片栗粉…30g  
牛乳…45g  
クリームチーズ…30g  
バター…10g  
「しょうゆ…18g(大さじ1)  
Aみりん…36g(大さじ2)  
砂糖…18g(大さじ2)  
黒ごま…適量

### 作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、小さく切る。電子レンジ600wで5分ほど加熱する。
- 2 やわらかくなったらマッシャーなどでつぶし、片栗粉、牛乳を入れて混ぜる。まとまったら8等分に分ける。
- 3 クリームチーズを8等分に分け、②の中に入れて丸める。
- 4 フライパンにバターを溶かし、③を入れて中火で両面に焼き色をつける。
- 5 Aを入れてとろみがつくまで加熱し、煮絡める。仕上げに黒ごまをふる。

**栄養価** エネルギー 198kcal たんぱく質 2.2g 脂質 5.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 0.8g



鶏肉を使ってあっさり。酢で味を引き締めた減塩肉じゃが

## 減塩酢肉じゃが

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 板垣 璃さん)

### 材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)…200g  
じゃがいも…200g  
にんじん…75g  
玉ねぎ…100g  
油…8g(小さじ2)  
「だし汁…150ml  
Aおろししょうが…6g(小さじ1)  
「酒…15g(大さじ1)  
Bみりん…9g(大さじ1/2)  
砂糖…9g(大さじ1)  
酢…15g(大さじ1)  
しょうゆ…12g(小さじ2)

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。じゃがいもは乱切りにし、水につける。にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- 2 鍋に油をひき、鶏肉を中火で炒める。肉に火が通ったら、じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- 3 全体に油が回ったら、Aを入れて中火で煮る。煮立ったらBを入れて5分煮る。
- 4 酢・しょうゆを加え、落し蓋をして弱火で5〜10分程、具材に火が通るまで煮込む。

**栄養価** エネルギー 142kcal たんぱく質 11.2g 脂質 4.6g 炭水化物 16.6g 食塩相当量 0.6g



コンソメを使って洋風に。一風変わった茶碗蒸し

## 野菜たっぷりコンソメ茶碗蒸し

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 今野 穂愛さん)

### 材料(4人分)

にんじん…40g  
玉ねぎ…60g  
じゃがいも…100g  
レタス…80g  
ベーコン…10g  
油…4g(小さじ1)  
「コンソメ…7g  
水…480ml  
卵…4個

### 作り方

- 1 にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを一口大に切る。レタスは小さくちぎる。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンに油をひき、玉ねぎとベーコンを炒める。にんじん、じゃがいもはやわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
- 3 鍋に水を入れて温め、コンソメを溶かして冷ます。
- 4 器に具を入れる。③と卵をよくかき混ぜ、こしながら器へ流し入れる。
- 5 蒸し器で強火で2分、弱火で10分ほど蒸す。

**栄養価** エネルギー 121kcal たんぱく質 8.1g 脂質 7.1g 炭水化物 8.1g 食塩相当量 1.1g



ピリ辛で体もぼかぼかに。豆乳のまろやかなコクが広がるスープ

## ピリ辛豆乳スープ

(レシピ考案:山形学院高等学校 3年 奥山 情香さん)

### 材料(4人分)

にんじん…40g  
玉ねぎ…100g  
レタス…40g  
えのき…60g  
しめじ…80g  
ねぎ…5g  
ごま油…8g(小さじ2)  
おろしにんにく…6g(小さじ1)  
豆板醤…6g(小さじ1)  
豆乳…600ml  
おろししょうが…6g(小さじ1)  
塩…少々  
こしょう…少々

### 作り方

- 1 にんじんは5mm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。えのきとしめじは石づきを取って手でほぐし、えのきは食べやすく切る。ねぎは小口切りにする。
- 3 鍋にごま油を半分入れ、にんにくと豆板醤を炒める。香りが出たら、①を加え炒める。
- 4 豆乳を入れ②を加えて、弱火で煮込む。
- 5 全体的に火が通ったら、しょうがを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 6 火を止め、残りのごま油を回し入れて器に盛り付け、ねぎをちらす。

**栄養価** エネルギー 110kcal たんぱく質 6.9g 脂質 5.2g 炭水化物 11.0g 食塩相当量 0.6g



からしの辛味と酢の酸味を活用。素材の味を味わう一皿。

## ハムと秋野菜のサッパリからし和え

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 室 玲こさん)

### 材料(4人分)

なす…280g  
しいたけ…60g  
ハム…8枚  
ねぎ…50g  
油…4g(小さじ1)  
だししょうゆ…18g(大さじ1)  
「からし…9g(大さじ1/2)  
酢…30g(大さじ2)

### 作り方

- 1 なすは1cm幅のちょう切り、しいたけは薄切り、ねぎは小口切りにする。ハムは1cm幅に切る。
- 2 フライパンに油をひき、なすとしいたけを炒める。しんなりしてきたらハムを加え、だししょうゆも入れてさらに炒める。
- 3 ポウルにからしと酢を入れて混ぜる。②を入れて和える。
- 4 器に盛り付け、ねぎをちらす。

**栄養価** エネルギー 84kcal たんぱく質 5.5g 脂質 4.4g 炭水化物 7.3g 食塩相当量 1.0g



塩は使わず、香辛料やレモンで風味よく。お好みでポン酢などにつけても。

## れんこんのはさみ焼き

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 長谷川 美友さん)

### 材料(4人分で16個目安)

「れんこん…1節  
片栗粉…9g(大さじ1)  
しいたけ…30g  
玉ねぎ…100g  
鶏ひき肉…100g  
卵…1個  
おろししょうが…6g(小さじ1)  
こしょう…適量  
カレー粉…2g(小さじ1)  
大葉…8枚  
油…4g(小さじ1)  
レモン…1/2個

### 作り方

- 1 れんこんは5mm厚さの輪切りにし、酢水(分量外)につけておく。
- 2 しいたけ、玉ねぎをみじん切りにする。
- 3 ポウルに鶏ひき肉、卵、おろししょうが、②を入れて混ぜ合わせる。半分に分け、1つにこしょう、1つにカレー粉を入れる。
- 4 れんこんの水気をキッチンペーパーでしっかりと取り、両面に片栗粉をまぶす。③をそれぞれ8等分にし、れんこんで挟む。こしょうを入れた方は大葉も挟む。
- 5 フライパンに油をひき、ふたをして両面じっくりと焼く。
- 6 皿に盛りつけ、くし切りにしたレモンを添える。

**栄養価** エネルギー 132kcal たんぱく質 7.8g 脂質 5.7g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 0.2g



マヨネーズのコクとレモン汁の酸味で、食塩控えめでもさっぱりおいしい一品

## 大根のツナマヨサラダ

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 清野 巧真さん)

### 材料(4人分)

大根…400g  
小ねぎ…6本  
ツナ水煮缶…80g  
レモン汁…15g(大さじ1)  
こしょう…少々  
マヨネーズ…48g(大さじ4)

### 作り方

- 1 大根は皮をむいて3mm厚さに切り、細切りにする。
- 2 小ねぎは小口切りにする。
- 3 ボウルに汁気を切ったツナを入れ、レモン汁とこしょうを加えて混ぜる。
- 4 マヨネーズ、大根、小ねぎを入れて和える。

**栄養価** エネルギー 112kcal たんぱく質 3.9g 脂質 9.4g 炭水化物 5.3g 食塩相当量 0.3g