

スクスク SUKSK 山形市食生活改善推進協議会考案

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

旨味を活かして 減塩につとめましょう!

だしの旨味を利用することで、しょうゆなどの調味料を減らし、減塩につなげることができます。かつお節、昆布、煮干しや干し椎茸などでだしをとって、料理などに使ってみましょう。

〈とっても簡単!ご家庭ですぐにできるだしの取り方〉

- 鍋に水を沸かす。
- 沸騰したところに、かつお節を入れ、火を止める。
- かつお節が沈んだところでこす。

※水に対して、かつお節は2%です(水500ml,かつお節10g)

必要なだし汁が少量の場合、汁わん1杯にお湯をそそぎ、かつお節の小袋1つ入れてこすと簡単にだしをとることができます。



たらのカレー野菜蒸し

フライパン一つで手軽に調理! 季節の魚や野菜でアレンジ自在

材料(2人分)
 生たら…2切れ(1切れ70g)
 塩…少々
 こしょう…少々
 片栗粉…9g(大さじ1)
 にんじん…50g
 じゃがいも…100g
 なす…70g
 パプリカ…50g
 玉ねぎ…100g
 キャベツ…50g
 まいたけ…50g
 油…8g(小さじ2)
 カレー粉…2g(小さじ1)
 コンソメ…2.5g(小さじ1)
 水…200ml

作り方
 ①たらに塩、こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。
 ②野菜を食べやすい大きさに切り、まいたけは手でほぐす。
 ③フライパンを熱して油をひき、①を片面2分ずつ焼き、パットにとる。
 ④フライパンを軽くふき取り、②と水を入れ、野菜が柔らかくなるまで蒸し煮にする。
 ⑤コンソメ、カレー粉を入れ、たらをのせて蓋をし、1分加熱する。

栄養価 エネルギー185kcal たんぱく質15.5g 脂質5.3g 炭水化物25.9g 食塩相当量1.0g



野菜生春巻き

さっぱり野菜に こってりマヨネーズが相性抜群

材料(4人分)
 ライスペーパー…6枚
 サラダ菜…6枚
 セロリ…60g
 にんじん…90g
 きゅうり…60g
 プロセスチーズ…45g
 マヨネーズ…25g(大さじ2)
 オリーブ油…8g(小さじ2)
 A酢…10g(小さじ2)
 ウスターソース…13g(小さじ2)

作り方
 ①セロリ、にんじん、きゅうりはせん切り、プロセスチーズは細切りにする。にんじんはさっとゆでる。
 ②Aを混ぜてソースを作る。
 ③具材を巻く直前に、ライスペーパーをさっと水でぬらす。
 ④ライスペーパーの上にサラダ菜を敷き、①をのせてしっかり巻く。
 ⑤食べやすいよう半分に切り、ソースを添える。

栄養価 エネルギー164kcal たんぱく質3.2g 脂質9.9g 炭水化物17.4g 食塩相当量1.0g



夏野菜飯

味の決め手はキムチ! ピリ辛で暑い夏でも食欲増進

材料(2人分)
 ごはん…300g
 豚ロース肉…60g
 キムチ…60g
 サラダ菜…50g
 玉ねぎ…50g
 しめじ…40g
 ズッキーニ…50g
 ピーマン…20g
 にんじん…20g
 塩…少々
 こしょう…少々
 油…8g(小さじ2)

作り方
 ①豚肉、キムチ、サラダ菜は2cmのざく切り、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニは1cmの角切り、ピーマン、にんじんは3cmのせん切りにする。
 ②フライパンで油を熱し、豚肉を入れて炒める。火が通ったら、キムチを合わせて炒め、皿にとる。
 ③同じフライパンで、玉ねぎ、しめじ、ズッキーニを軽く炒め、塩、こしょうをふる。ふたをして少し時間をおき、味をなじませたら、ピーマン、にんじんを入れて1~2分炒める。
 ④③にごはん、②を入れて炒め、最後にサラダ菜を入れてさっと炒める。

栄養価 エネルギー377kcal たんぱく質11.8g 脂質10.5g 炭水化物63.2g 食塩相当量1.2g



切り干し大根と夏野菜の酢の物

しょうがたっぷり、切り干し大根のシャキシャキ感が楽しい一品

材料(4人分)
 切り干し大根…20g
 きゅうり…100g
 なす…60g
 塩…少々(塩もみ用)
 ロースハム…4枚
 しょうが…10g
 酢…40g(大さじ2・2/3)
 砂糖…12g(大さじ1・1/3)
 めんつゆ(ストレート)…24g(大さじ1・1/3)
 白ごま…少々

作り方
 ①切り干し大根は3回ほどよく水洗いし、水気を切ってほぐす。
 ②きゅうり、ロースハム、しょうがをせん切りにする。
 ③なすもせん切りにし、軽く塩もみした後、水にさらしてアクをぬく。
 ④②、③を酢、砂糖、めんつゆで和え、30分ほど冷蔵庫でなじませる。
 ⑤器に盛り、白ごまを振りかける。

栄養価 エネルギー83kcal たんぱく質4.8g 脂質3.2g 炭水化物9.4g 食塩相当量0.9g



アボカドとトマトのスタミナサラダ

にんにくやスパイスを効かせた、食べ応え満点のサラダ

材料(4人分)
 アボカド…130g
 トマト…170g
 アスパラガス…70g
 玉ねぎ…100g
 オリーブ油…7g(小さじ2)
 酢…20g(大さじ1・1/3)
 粒マスタード…4g
 A砂糖…3g(小さじ1)
 塩…2g(小さじ1/3)
 にんにく…4g
 こしょう…少々

作り方
 ①アボカド、トマトは2cm角に切る。
 ②アスパラガスは硬い部分をピーラーでむき、3cm長さに切ってゆでる。
 ③玉ねぎは薄くスライスする。水にさらして辛みを取り、水気を切る。
 ④Aを混ぜてドレッシングを作り、具材と混ぜ合わせる。

栄養価 エネルギー104kcal たんぱく質1.9g 脂質7.9g 炭水化物8.7g 食塩相当量0.5g



豚肉のソテー野菜ソース

肉料理はソースに野菜をプラス! ポリウム満点な一品

材料(2人分)
 豚ロース肉…2枚(1枚80g)
 塩…少々
 こしょう…少々
 にんじん…30g
 ピーマン…30g
 玉ねぎ…100g
 セロリ…30g
 にんにく…2g
 油…2g(小さじ1/2)
 塩…少々
 こしょう…少々
 しょうゆ…3g(小さじ1/2)
 酒…5g(小さじ1)
 パセリ…少々

作り方
 ①にんじん、ピーマンは3cm長さのせん切りに、玉ねぎ、セロリは薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
 ②豚肉に塩、こしょうをふり、フライパンに油をひいて焼く。
 ③②を一度パットに取り出し、残った油で①をゆっくり炒める。
 ④野菜がしんなりしたら、塩、こしょう、しょうゆ、酒で味付けする。ソテーした豚肉をフライパンに戻し、ソースと絡める。
 ⑤皿に盛り付け、パセリを飾る。

栄養価 エネルギー240kcal たんぱく質16.6g 脂質16.5g 炭水化物7.7g 食塩相当量0.8g



彩りきれいな具沢山ピラフ。
炊飯器で炊くだけの簡単レシピ。

カラフルピラフ

材料(4人分)

米…300g(2合)
水…330ml
玉ねぎ…200g
にんじん…75g
ピーマン…60g
ウインナー…60g
粒コーン…100g
コンソメ…5g
バター…10g
こしょう…少々
パセリ(乾)…少々

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、ピーマンを1cmの角切りにする。ウインナーは5mm厚さに切る。粒コーンは軽く水気を切っておく。
- 2 炊飯器に米、水、①、コンソメ、塩を入れて炊飯する。
- 3 炊きあがったら、バターとこしょうを入れて混ぜる。
- 4 皿に盛りつけ、パセリを飾る。

栄養価 エネルギー 371kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.6g 炭水化物 70.4g 食塩相当量 1.0g



香ばしく焼いた鮭と、
さっぱりポン酢のあんがおいしい一品。

鮭の野菜あんかけ

材料(2人分)

生鮭…2切れ(1切れ60g)
〔塩…少々
酒…5g(小さじ1)
片栗粉…4g(小さじ1)
絹さや…25g
パプリカ…30g
玉ねぎ…70g
オリーブ油…2g(小さじ1/2)
だし汁…120ml
A 〔ポン酢…16g(大さじ1)
砂糖…6g(小さじ2)
片栗粉…4g(小さじ1)
水…4g(小さじ1)〕

作り方

- 1 鮭を3等分にし、塩、酒をふり5分程置く。野菜を細切りにする。
- 2 鮭に片栗粉をまぶし、オリーブ油でカリッとフライパンで焼き上げ、器にとる。
- 3 だし汁に野菜を入れて火にかけ、Aを加える。火が通ったら、水溶き片栗粉を入れ、だまにならないようよくかき混ぜる。
- 4 ②に③をかける。

栄養価 エネルギー 141kcal たんぱく質 15.2g 脂質 3.6g 炭水化物 13.1g 食塩相当量 0.8g



大根がトロトロで、
しょうがとごま油の
風味豊かなスープ。

大根と小松菜の中華スープ

材料(4人分)

大根…140g
小松菜…80g
ベーコン…60g
しょうが…4g
水…600ml
中華だし…4g
しょうゆ…4g(小さじ2/3)
〔片栗粉…5g(小さじ1/2)
水…7g(小さじ1/2)
ごま油…2g(小さじ1/2)〕

作り方

- 1 大根をピーラーで薄く切る。小松菜は3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 しょうがをすりおろして、スプーンの背で押しながら絞る。
- 3 ベーコンを炒め、香りが出てきたら水、大根、中華だし、しょうゆを入れて煮こむ。
- 4 大根が柔らかくなったら、小松菜を入れる。小松菜に火が通ったら、しょうが汁、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5 仕上げにごま油を加える。

栄養価 エネルギー 79kcal たんぱく質 2.6g 脂質 6.4g 炭水化物 3.5g 食塩相当量 0.9g



ツナ缶の旨味と甘めの味付けで、
お子さんにも大好評。

夏野菜のトマト煮

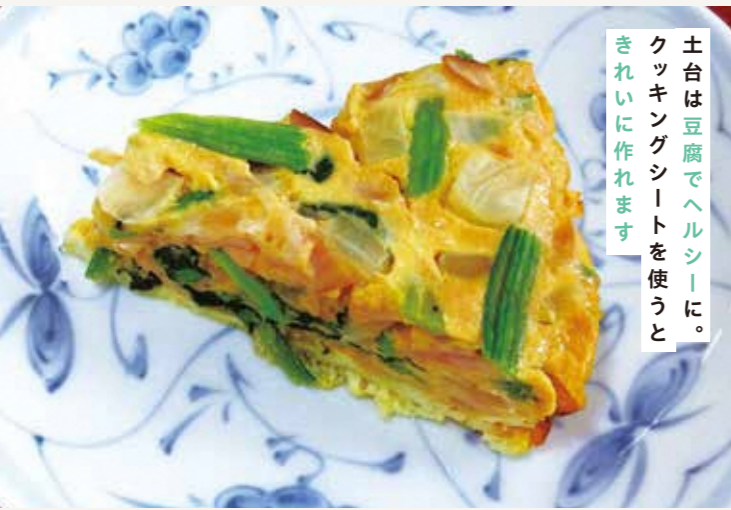
材料(2人分)

トマト…200g
なす…75g
ズッキーニ…50g
パプリカ…50g
玉ねぎ…50g
オリーブ油…6g(大さじ1/2)
ツナ缶…1缶
砂糖…3g(小さじ1)
塩…少々
こしょう…少々

作り方

- 1 トマト、なす、ズッキーニ、パプリカは1.5cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 フライパンでオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- 3 トマト以外の野菜を加えて炒める。
- 4 トマト、ツナ缶、砂糖を加え、塩、こしょうで味を調える。

栄養価 エネルギー 172kcal たんぱく質 8.1g 脂質 10.8g 炭水化物 12.6g 食塩相当量 0.6g



土台は豆腐でヘルシーに。
クッキングシートを使うと
きれいに作れます。

ほうれん草のキッシュ

材料(6人分)

木綿豆腐…300g(1丁)
ほうれん草…200g
玉ねぎ…150g
ベーコン…100g
〔卵…3個
トマトジュース…50ml
A 牛乳…100ml
コンソメ…5g
こしょう…少々〕

作り方

- 1 木綿豆腐はクッキングペーパーで固く絞り、水気を切る。ほうれん草はゆでて3cmに切る。
- 2 玉ねぎを粗めのみじん切りにし、ベーコンと炒める。
- 3 フライパンにクッキングシートを敷き、水切りした木綿豆腐をしきつめる。
- 4 ポウルにAを混ぜ合わせる。ほうれん草と②も加え、木綿豆腐の上に流し入れる。
- 5 ふたをして弱火で30分程焼く。

栄養価 エネルギー 171kcal たんぱく質 10.6g 脂質 12.7g 炭水化物 5.6g 食塩相当量 0.9g



ベーコンとトマトの旨味を生かした、
具沢山スープ。

野菜たっぷりトマトスープ

材料(4人分)

かぼちゃ…60g
キャベツ…200g
レタス…100g
にんじん…100g
玉ねぎ…80g
ほうれん草…100g
ベーコン…30g
ミックスビーンズ…80g
コンソメ…8g
トマトペースト…36g
水…600ml
こしょう…少々

作り方

- 1 かぼちゃは1cm幅の薄切りにする。キャベツ、レタス、にんじん、玉ねぎは2cm角に、ほうれん草は2cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋に①と水、コンソメ、トマトペーストを入れ、15分程中火で煮る。
- 3 こしょうで味を調える。

栄養価 エネルギー 112kcal たんぱく質 5.6g 脂質 4.1g 炭水化物 17.2g 食塩相当量 1.1g



余ったそうめんも
たっぷりの野菜で
立派なおかず。

そうめんサウダ

材料(2人分)

そうめん…ゆでたもの120g(乾麺45g)
きゅうり…60g
セロリ…15g
にんじん…20g
赤・黄パプリカ…各10g
カットわかめ…2g
帆立水煮缶…40g
マヨネーズ…16g(大さじ1・1/3)
A 〔酢…20g(大さじ1・1/3)
めんつゆ(ストレート)…36g(大さじ2)〕

作り方

- 1 野菜はせん切りに、わかめは水で戻して食べやすい大きさに切る。にんじんはさつとゆでる。
- 2 そうめんを具を飾り付ける。
- 3 Aを混ぜて、ドレッシングを作り、②にかける。

栄養価 エネルギー 164kcal たんぱく質 7.2g 脂質 6.5g 炭水化物 21.3g 食塩相当量 1.2g



いつものおから煮を具沢山にアレンジ!
ごま油と煮干し粉の風味が
豊かな一品。

おから煮

材料(6人分)

〔大根葉…55g
ごま油…2g(小さじ1/2)
ごぼう…90g
にんじん…60g
大根…100g
れんこん…60g
れんこんにやく…50g
しめじ…90g
ちくわ…40g
おから…180g
ごま油…12g(大さじ1)
しょうゆ…36g(大さじ2)
みりん…18g(大さじ1)
A 酒…15g(大さじ1)
煮干し粉…6g(大さじ1)
水…210ml〕

作り方

- 1 大根葉を小口切りにし、ごま油でさつと炒める。
- 2 ごぼうはささがき、にんじんと大根はせん切り、れんこんはいちょう切り、糸こんにやくは食べやすい長さに切って下茹です。しめじは石づきを取ってほぐし、ちくわは輪切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れ、ちくわ以外の②を軽く炒める。
- 4 ③にちくわとAを入れる。具材に火が通ったら、おからを入れてよく混ぜ、なじませる。最後に①を加えて混ぜる。

栄養価 エネルギー 104kcal たんぱく質 5.6g 脂質 3.9g 炭水化物 13.8g 食塩相当量 1.1g