



保健委員作成！

保健委員
・
野菜生産者

特別支援学校の
栄養教諭

おすすめ
人々

創誠調理師会

伊豆の国市の**特産野菜**を使用した

レシピ集

野菜摂取に関する
アンケートのご協力を
お願いいたします。



目次

〈メイン野菜〉

①～⑫

トマト 

③③～③⑤

⑬～⑭

トマト&ナス

③⑥～③⑦

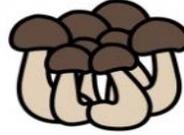
⑮～⑯

ナス 

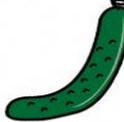
⑰～⑳

大根 

㉕

大根&しめじ  

㉖

きゅうり 

㉗～㉙

オクラ 

㉚

しそ 

㉛

キャベツ 

㉜

いちご 

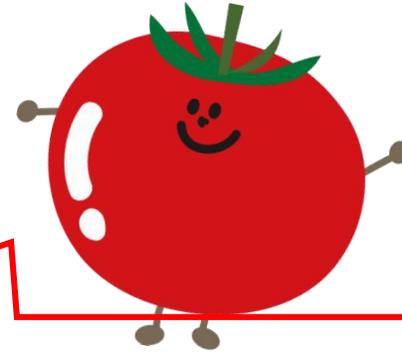
出汁 トマト



①おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： トマトの浅漬け



材料(2名分)

ミニトマト 6個
浅漬けの素

《作り方》

①浅漬けの素にミニトマトを漬ける



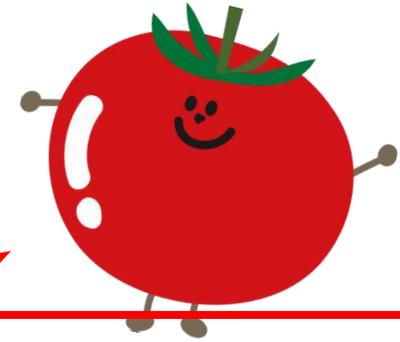
トマトには貧血予防に働く
葉酸も豊富！

一人当たり
エネルギー量：20.5kcal
たんぱく量：5.7g

②おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： ミニトマトのハニーマリネ



材料(2名分)

| | |
|---------|--------|
| ミニトマト | 1パック |
| 酢 | 大さじ1 |
| はちみつ | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1/2 |

《作り方》

- ① 調味料を合わせる
- ② 湯おきしたミニトマトと調味料を合わせる
- ③ 冷蔵庫で2時間ほど冷やす
- ④ 出来上がり



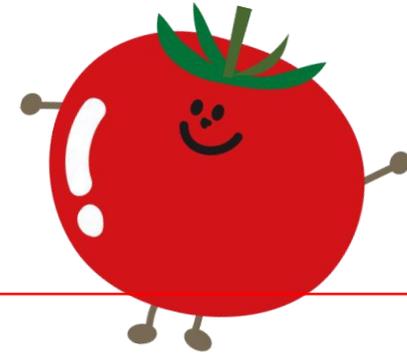
トマトに含まれるリコピンは
がん予防になるよ！

一人当たり
エネルギー量：113.4kcal
たんぱく量：0.5g

③おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： 酢の物inミニトマト



材料(2名分)

| | |
|-------|--------|
| きゅうり | 1本 |
| オクラ | 2本 |
| ミニトマト | 1/2パック |
| しめじ | 1/2パック |

《つくり方》

- ① 酢の物を作る(少し薄口でつゆ多め)
- ② ミニトマトを入れ冷やす
- ③ スープごと食べる



トマトに含まれるリコピンは、老化予防に効果あり!

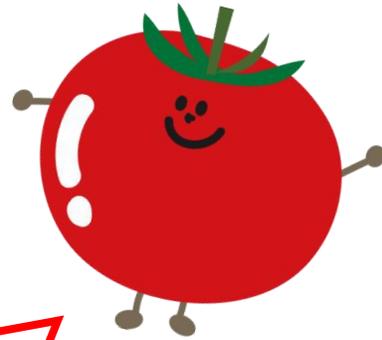
一人当たり
エネルギー量：40.1kcal
たんぱく量：1.1g

④おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： トマトのさっぱりあえ

一人当たり
エネルギー量：86kcal
たんぱく量：0.8g



材料(2名分)

| | |
|---------|------|
| トマト | 1個 |
| しそ | 2枚 |
| みょうが | 1個 |
| 小ねぎ | 少々 |
| オリーブオイル | 少々 |
| ポン酢 | 小さじ2 |

《つくり方》

- ① トマトをぶつ切りにし、しそ、みょうが、小ねぎは細かく刻んでおく
- ② ①を合わせポン酢とオリーブオイルを混ぜたら出来上がり



トマトには、風邪予防や肌に良いビタミンCがたっぷり!



⑤おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： さっぱりとーふ

材料(2名分)

| | |
|-----------|------|
| トマト | 1個 |
| きゅうり | 1本 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| 豆腐 | 150g |
| うま塩ドレッシング | 適量 |

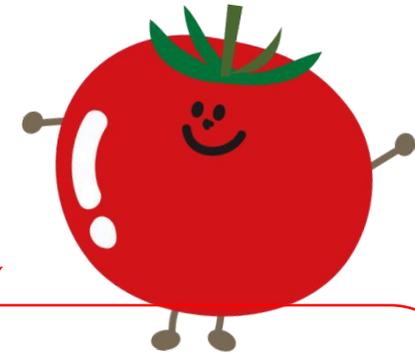
《作り方》

- ① トマト、きゅうり、玉ねぎは角切り
- ② 豆腐を半分に切る
- ③ 豆腐の上に野菜をのせる
- ④ 好きなドレッシングで食べる



トマトの爽快な酸味を持つクエン酸は
食欲増進にも効果あり!

一人当たり
エネルギー量：85.8kcal
たんぱく量：4.4g



⑥おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： 夏野菜のラタトゥイユ



材料(2名分)

ベーコン
トマト
ズッキーニ
なす
玉ねぎ
パプリカ
コンソメ・塩
オリーブオイル

《つくり方》

- ① それぞれを一口大に切り、多めのオリーブオイルで炒める
- ② コンソメを入れて、時々混ぜながら10分ほど煮る



トマトのリコピンは加熱しても壊れにくい!
オリーブオイルと炒めることで
リコピンの吸収率が2倍にUP!

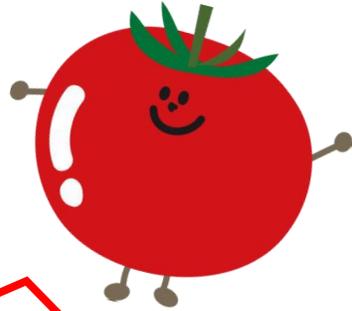
一人当たり
エネルギー量：182kcal
たんぱく量：3.6g

⑦おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： トマトのたたき

一人当たり
エネルギー量：215.5kcal
たんぱく量：2.9g



材料(2名分)

| | |
|-------|--------------------------------|
| トマト | 3個(450g) |
| みょうが | 1個 |
| 青じそ | 3枚 |
| しょうが | 1かけ(10g) |
| カイワレ菜 | 1/3カップ |
| 白ごま | 大さじ1 |
| 調味料A | (酢大さじ4、醤油・ みりん大さじ2、ごま油大さじ1) |

《つくり方》

- ① みょうがは小口切り、青じそは千切り、しょうがはみじん切りにする。カイワレ菜は2cm、トマトは薄切りにする
- ② 調味料Aを混ぜ合わせる
- ③ 盛り付ける
- ④ 器にトマトを盛り、①をトマトの上に散らし、Aを回しかけて白ごまをふる



トマトにはうまみ成分の
グルタミン酸も豊富!

⑧おすすめレシピの紹介シート



使う旬のメイン野菜： ミニトマト

料理名：ミニトマトとブロッコリーのシチューグラタン



材料(2名分)

| | |
|----------|--------|
| ミニトマト | 1/2パック |
| ブロッコリー | 1/2個 |
| 玉ねぎ(中) | 1/2個 |
| ベーコン系 | 適量 |
| とろけるチーズ | 適量 |
| シチューの素 | |
| 牛乳 200ml | |

《つくり方》

- ① ミニトマトは半分に切り、ブロッコリーは硬めに茹でる
- ② 玉ねぎ、ベーコンを炒め、シチューの素、牛乳をいれシチューを作る
- ③ ①を②に入れ、とろけるチーズをかけオーブントースターで焼く。
- ④ チーズに焼き色がついたら完成



ブロッコリーのビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラス!!

一人当たり
エネルギー量：380kcal
たんぱく量：22.7g

⑨おすすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： ミニトマト

料理名： ミニトマトと小かぶのだし煮

一人当たり
エネルギー量：59kcal
たんぱく量：1.9g

材料(2名分)

ミニトマト
小かぶ
和風だし
水

1/2パック
小 7個
適量
250ml



《つくり方》

- ① ミニトマトは洗い、へたをとる
- ② 小かぶは洗い、6等分(くし形)に切る
- ③ 鍋に材料を全て入れ、水から2~3分弱火~中火で柔らかくなるまで煮る

☆ワンポイント☆

温かいままでも美味しいですが、冷やすと味が染みこみ美味しいです。お好みでお試ください。

小かぶも自分で育てました!

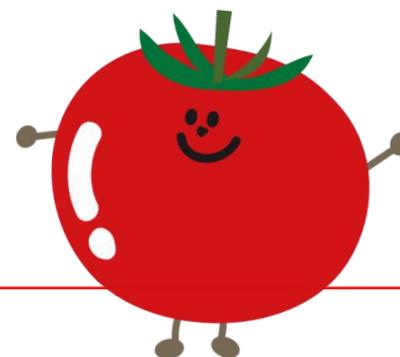


かぶに含まれる辛み成分は
がん予防に!

⑩おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： ミニトマト

料理名： 夏野菜の煮びたし



材料(2名分)

| | | | |
|-------|-----|--------|--------|
| ミニトマト | 10個 | 水 | 200ml |
| なす(小) | 2本 | かつお節小袋 | 1つ |
| ししとう | 10本 | 砂糖 | 大さじ2.5 |
| 大根おろし | | 醤油 | 大さじ2.5 |
| | | 酢 | 大さじ2 |
| | | 鷹の爪 | 1本 |

《つくり方》

- ① トマトを半分に切っておく
- ② フライパンに油をひき、なすとししとうを炒める
- ③ 合わせ調味料を作っておく
- ④ なすとししとうを炒めたフライパンに③とトマトを入れる。
- ⑤ 最後に大根おろしを入れて冷やしておく



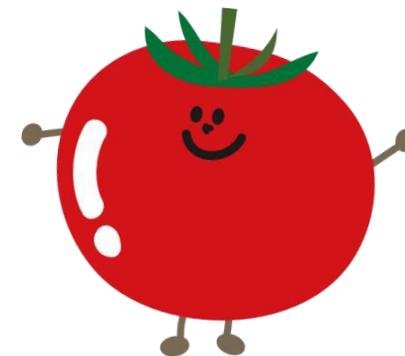
トマトに含まれるリコピンは、
抗酸化作用が強く、美白効果も
あるよ！！

一人当たり
エネルギー量：103kcal
たんぱく量：13.7g

①おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： ミニトマト

料理名： トマトとモロヘイヤのスープ



材料(2名分)

| | |
|--------|------|
| ミニトマト | 10個 |
| モロヘイヤ | 1束 |
| コンソメの素 | 1個 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 酒 | 大さじ1 |

《つくり方》

- ① モロヘイヤは茹でて細かく刻む
- ② 鍋に水を入れて、コンソメの素、①、トマトを入れる
- ③ 塩・こしょう・酒を入れて味を調える



モロヘイヤは、カルシウムの含有量が野菜の中でもトップクラス！！

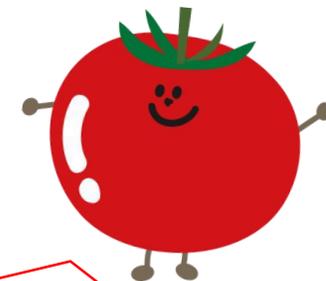
一人当たり
エネルギー量：45kcal
たんぱく量：24.7g

⑫おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： トマトと鶏のカチャトーラ

一人当たり
エネルギー量：425kcal
たんぱく量：23.7g



材料(2名分)

| | | |
|---------------|-------|---------------|
| 鶏もも肉 | 250g | (B) トマト(湯剥き) |
| (A) 塩 | ふたつまみ | 200g |
| (A) 黒コショウ | ふたつまみ | (B) 白ワイン 50ml |
| 薄力粉 | 小さじ2 | (B) 固形ブイヨン 1個 |
| 玉ねぎ | 100g | (B) ローズマリー(生) |
| EVオリーブオイル | 大さじ1 | 1本 |
| ローズマリー(生・飾り用) | 1本 | |

《つくり方》

- ① 玉ねぎをみじん切りにする
- ② 鶏もも肉は、一口大に切りバットに入れ、(A)をまぶし、薄力粉を万遍なくまぶす
- ③ 中火に熱したフライパンにEVオリーブオイルをひき、②を皮目から両面に焼き色が付くまで焼いたら一度取り出す
- ④ ③のフライパンに①を入れ、弱火でしんなりするまで炒める
- ⑤ 鶏もも肉、(B)を入れて軽く混ぜ合わせ、蓋をして弱火で15分ほど煮る
- ⑥ 鶏もも肉に火が通り、柔らかくなったら火から下ろす
- ⑦ 器に盛り付け、ローズマリーをのせて完成

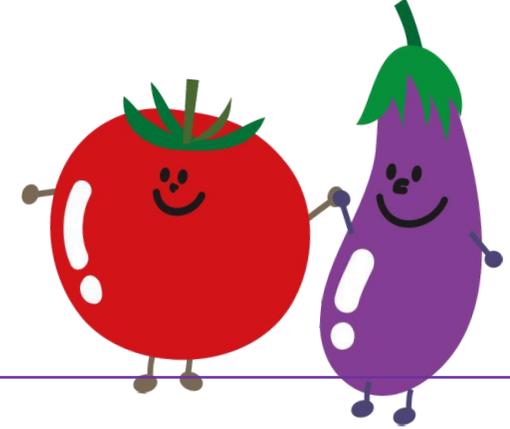


トマトで煮た鶏肉は、鶏独特の臭みが消えてヘルシー度が一段とアップ!!

⑬ おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト、なす

料理名： なすとトマトのチーズ焼き



材料(2名分)

| | |
|--------------|----|
| なす | 3本 |
| トマト(ミニトマト) | 1個 |
| ホワイトソース(市販品) | |
| とろけるチーズ | |
| パセリ | |

《つくり方》

- ① なすは斜め薄切りにし、オリーブオイルを敷いたフライパンで焼く
- ② 耐熱皿に焼いたなすをのせて、その上に薄くスライスしたトマトをのせる
- ③ ホワイトソースを②の上からかけてとろけるチーズをのせ、パセリをかけてトースターでチーズがとけるまで焼く



オリーブオイルで焼くことで
なすの栄養の流出を防ぐ！
ナスニン100%摂っちゃおう！

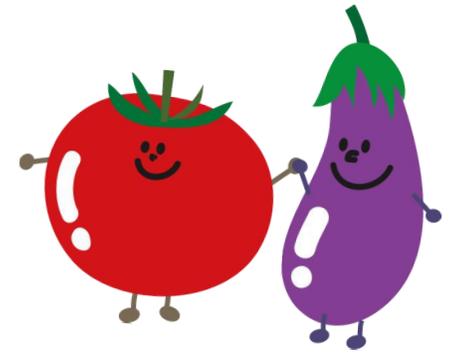
一人当たり
エネルギー量：139kcal
たんぱく量：5.2g

⑭おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： ミニトマト、なす

料理名： 夏の野菜マシマシ明太子パスタ

一人当たり
エネルギー量：457kcal
たんぱく量：25.3g



材料(2名分)

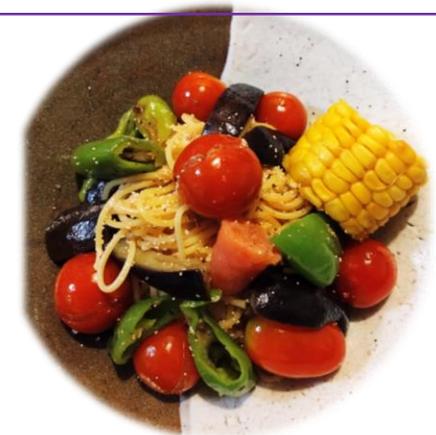
| | | | |
|-------|----|-----|----|
| なす(小) | 2本 | パスタ | 2束 |
| ミニトマト | 適量 | 明太子 | 適量 |
| ピーマン | 1個 | | |
| とうがらし | 適量 | | |
| パスタ | 2束 | | |

《つくり方》

- ① なす、ピーマン、とうがらしを食べやすい大きさに切る
- ② なすをさっと湯がき、ミニトマト・ピーマンと合わせて炒め、塩コショウで味付けをする
- ③ 別鍋で茹でておいたパスタに明太子と野菜炒めを混ぜ合わせ完成



トマトの酸味とうま味が料理の味を引き立て、調味料を使用しなくても深みのある味わいに仕上がります！



⑮おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： なす

料理名： 時短!なすチーズ



材料(2名分)

| | |
|-------------|-----------------|
| なす | 3本(半分にカットでくし切り) |
| ミートソースパック | 1P |
| とろけるミックスチーズ | 適量 |
| 油 | 適量 |

《作り方》

- ① フライパンに油を敷き、なすを入れる
- ② なすがしんなりしてきたら、ミートソースを加え混ぜる
- ③ 平らにならし、その上にチーズをまんべんなくのせて蓋をする
- ④ チーズがとけてきたら完成!



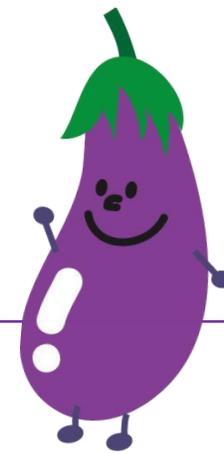
ナスニンが目の疲れを回復!!

一人当たり
エネルギー量：168.5kcal
たんぱく量：8.2g

⑩ おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： なす

料理名： なすのさっぱり焼きびたし



材料(2名分)

| | |
|---------|--------|
| なす | 4本 |
| ごま油 | 適量 |
| 味ぽん | 1/2カップ |
| 水 | 1/2カップ |
| おろししょうが | |
| 小葱 | |

《つくり方》

- ① なすは縦半分に切って皮に切り込みを入れる
- ② フライパンにごま油を多めに引いて熱し、なすを皮側から両面2分ずつ焼く
- ③ 調味料を加えて蓋をし、煮立ったら中火にして5分煮込む
- ④ なすを器に盛り付けて小葱、おろししょうがをのせる

☆ 油で焼きたくない人はレンジで!

☆ なすの皮をピーラーでしましまにおく



なすに含まれるカリウムが
むくみを改善してくれるよ!!

一人当たり
エネルギー量：120.3kcal
たんぱく量：2.8g

⑰おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：大根

料理名：大根もち



材料(2名分)

| | |
|-----------|-----|
| 大根 | 小1本 |
| 長ネギのみじん切り | |
| 白玉粉 | 50g |
| 桜エビ(乾燥) | 15g |
| ポン酢 | 市販品 |

《つくり方》

- ① 大根は皮をむき、すりおろす
- ② ボウルにすった大根(汁ごと)、白玉粉、桜エビ、長ネギ、塩少々入れて手で混ぜ合わせ、平らな円形にする
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②を並べて蓋をして蒸し焼きにする
- ④ 色づいたら裏返し、焼く
- ⑤ 食べるときにポン酢をかえていただく



大根おろしは
上下に動かすと辛みが強く
「の」の字をかくと辛みが和らぐよ！

一人当たり
エネルギー量：189kcal
たんぱく量：6.7g

⑱おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：大根

料理名：切り干し大根の中華サラダ



材料(2名分)

| | |
|--------|--------|
| 切り干し大根 | 40g |
| きゅうり | 1/2本 |
| にんじん | 1/3本 |
| ツナ | 1缶 |
| すりごま | 大さじ1 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| 酢 | 小さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |

《作り方》

- ① 切り干し大根を水でもどす
- ② きゅうりとにんじんを千切りし、塩もみしてしぼる
- ③ ボウルに①と②、ツナ、すりごまを入れて混ぜる
- ④ 少しなじませたら出来上がり



一人当たり
エネルギー量：148kcal
たんぱく量：7g



大根の酵素で消化を促進!

⑱おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：大根

料理名：大根&シーチキン



材料(2名分)

| | |
|-----|------|
| 大根 | 1/2本 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 醤油 | |
| みりん | |
| 砂糖 | |
| 塩 | |

《つくり方》

- ① 大根は乱切り(厚めのいちょう切りでも可)
 - ② ひたひたになる程度のだし汁で水から煮込む
 - ③ 煮立ったらツナ缶(オイル漬け)を丸ごと一缶入れる(アクがあればとる)
 - ④ 醤油、みりん、砂糖、ほんのわずかな塩で味付けして出来上がり。夏の大根はたんぱく質を加えると急に柔らかくなります。冷やしてそうめんのお供に最適
- ☆ 醤油とみりんは、1:1が良い。
砂糖と塩で微調整可能。
- ☆ それぞれの家庭の味で調整してください。
大根は乱切り、厚めのいちょう切りにすると食感も楽しめます



大根は、胃もたれの予防にも働くよ

一人当たり
エネルギー量：118kcal
たんぱく量：6.3g

②0 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名： 大根オードブル



材料(2名分)

大根(いちょう切り) 1/4本
チーズ
明太子
辛子明太子
塩辛

《作り方》

- ☆ 瑞々しい大根かどうか最大のポイント!
生で美味しい大根であれば何をのせても大ヒット間違いなしです。
- ☆ チーズ・明太子・辛子明太子・塩辛などの味の濃いものをのせると最高のつまみになります。



大根はずっしりと重く、たたくと「コンコン」と澄んだ音がするものを選ぼう!

一人当たり
エネルギー量：175kcal
たんぱく量：16.4g

②おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：大根

料理名：牛肉と舞茸炒め、大根おろし添え



材料（2名分）

| | |
|---------|--------|
| 牛肉 | 200g |
| 舞茸 | 1～2パック |
| オリーブオイル | 適量 |
| 塩 | 適量 |
| 醤油 | 適量 |
| 大根おろし | 適量 |

《つくり方》

- ① 大根をおろしておく
- ② 舞茸をオリーブオイルで炒め塩で軽く味付け、ボール等にとっておく
- ③ 牛肉を炒めたら舞茸をもどし炒め合わせる
- ④ 皿に盛り付けたら、大根おろしをのせ、醤油を適量かける



大根にはビタミンCがたっぷり！
ビタミンCは熱に弱いので大根おろし
で生で食べるのがベスト！

一人当たり
エネルギー量：430kcal
たんぱく量：12.7g

②おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：大根

料理名：大根サラダ



材料(2名分)

| | |
|-------------------|----|
| 大根 | 適量 |
| きゅうり | 1本 |
| シーチキン | 1缶 |
| カニカマ | 適量 |
| カニ缶 | 1缶 |
| ホタテ缶 | 1缶 |
| ハム | 適量 |
| マヨネーズ(ドレッシングでもよい) | |

《作り方》

- ① 大根を千切りし、塩もみする
- ② きゅうりの千切りを合わせてもよい
- ③ 好みにシーチキン、カニカマ、カニ、ホタテ、ハム(細切り)と和える
- ④ マヨネーズ等で味付けをする

一人当たり
エネルギー量：216kcal
たんぱく量：23.9g



大根に含まれる豊富な酵素で消化を助ける!

②③ おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：大根

料理名：ひらひら大根と豚肉の煮びたし



材料(2名分)

| | |
|-----------|---------------|
| 大根 | 150g |
| 大根の葉 | 15g |
| 豚ロース肉(薄切) | 75g |
| えのき茸 | 50g |
| 油揚げ | 1/2枚 |
| だし汁 | 1カップ |
| みりん | 大さじ1 |
| 醤油 | 大さじ1/4 (3.8g) |

《つくり方》

- ① 大根は皮をピーラーで剥き、さらにピーラーで繊維に沿ってリボン状に切る
- ② 大根の葉はゆでて小口切り。えのき茸は石づきを除き、長さを半分に切りほぐす
- ③ 油揚げはキッチンペーパーで抑えて油抜きをし、小さい三角形に切る
- ④ 鍋にだし汁を煮立て、豚肉1枚を3等分にちぎりながら入れ、中火で煮る。アクが出たら除き、えのき茸と油揚げを加えて1分間煮る
- ⑤ 大根を加えて混ぜながら2分ほど煮る
- ⑥ 器に盛り、大根の葉を散らす



大根の葉は根よりも優秀!!
ビタミンCはほうれん草の5倍!
カルシウムは5.3倍!!

一人当たり
エネルギー量：161kcal
たんぱく量：8.6g

②4 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根

料理名： 簡単オードブル



材料(2名分)

| | |
|----------|---------|
| 大根 | 生ハム |
| トマト | バジル |
| 塩 | オリーブオイル |
| パルメザンチーズ | |

《つくり方》

- ① 大根を3~4cmの薄切りにし、塩を少々入れザクザクと混ぜる
- ② 大根の上に生ハム、5mm位に切ったトマトとバジルをのせる
- ③ オリーブオイル、パルメザンチーズ又は粉チーズをのせて出来上がり



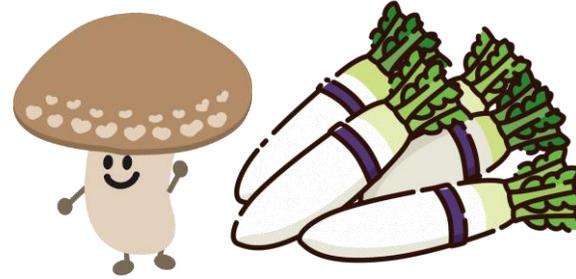
大根の上の部分は甘さが際立つため
サラダや生食に最適!

一人当たり
エネルギー量：180kcal
たんぱく量：8.3g

②5 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： 大根、しめじ

料理名： こんにゃくのピリ辛炒め



材料（2名分）

| | |
|--------|-----------------------------|
| 板こんにゃく | 80g |
| しめじ | 40g |
| 干し椎茸 | 2枚 |
| たかの爪 | 少々 |
| ごま | 2g |
| 調味料A | (だし汁30ml、みりん2g、しょうゆ6g、砂糖4g) |

《作り方》

- ① 干し椎茸は水でもどし千切りにする
- ② しめじは根元を切り落とし小分けにする
- ③ こんにゃくは食べやすい大きさに切る
- ④ たかの爪は小口切りにする
- ⑤ 鍋に椎茸、しめじ、こんにゃく、たかの爪、調味料Aを加え煮汁がなくなるまで煮る
- ⑥ お皿に盛り付け、最後にごまをのせる



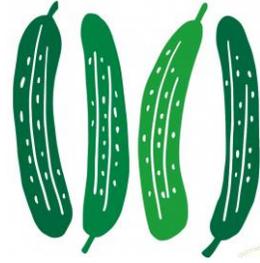
きのこには骨粗しょう症を防ぐ効果があるよ！

一人当たり
エネルギー量：36kcal
たんぱく量：1.3g

②6 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： きゅうり

料理名： きゅうりのつくだ煮



材料 (2名分)

| | |
|-------|-----------------------------|
| きゅうり | 600g |
| 塩 | 大さじ1 |
| しょうが | 20g |
| 塩こんぶ | 20g |
| 白いりごま | |
| 調味料A | (醤油大さじ2、砂糖大さじ2、 みりん大さじ2) |

《つくり方》

- ① きゅうりは薄切りにし、塩をふって5～6時間おく
- ② ①のきゅうりの水分をしっかりしぼる
- ③ 鍋に調味料Aをまぜる
- ④ しょうがは千切りにする
- ⑤ ③の鍋にしょうがと②のきゅうりを入れて汁気がなくなるまで煮詰める
- ⑥ ⑤に塩昆布、白ごまを入れて完成



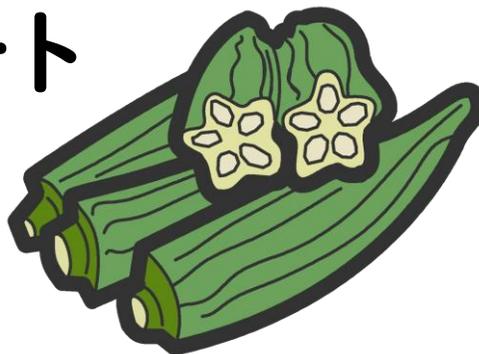
きゅうりには身体を冷ましてくれる効果があるよ!熱中症対策にもってこい!

一人当たり
エネルギー量：167kcal
たんぱく量：5.4g

②7 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： オクラ

料理名： さっぱりオクラの酢の物



材料(2名分)

| | |
|-------|--------------------------|
| オクラ | 7本 |
| 乾燥ワカメ | 4g |
| カニカマ | 20g |
| 花かつお | 1g |
| 調味料A | (酢大さじ1、減塩醤油大1/2 砂糖小1) |

《つくり方》

- ① 乾燥ワカメは水でもどす。カニカマは割しておく。
- ② オクラは塩(分量外)をまぶして、板ずり、洗い流す。1cm幅に斜め切りする
- ③ ボウルに調味料Aを合わせ、①②を入れて全体に味がなじむように混ぜ合わせる。
- ④ お皿に盛り付け、花かつおをのせる



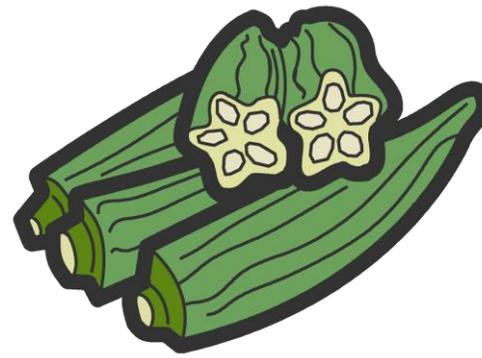
生のオクラに酢を和えるだけで栄養満点な一品に!

一人当たり
エネルギー量：36.5kcal
たんぱく量：2.3g

②8 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： オクラ

料理名： オクラと鶏肉のガリバター炒め



材料(2名分)

| | |
|---------|--------------------------------------|
| 鶏もも肉 | 150g |
| 長ネギみじん切 | 1/2本 |
| にんにく | 2片 |
| オクラ | 3本 |
| 片栗粉 | 適量 |
| 調味料A | (砂糖小さじ1、 酒・醤油・みりん適量、 バター・一味適宜) |

《つくり方》

- ① 鶏肉を一口大に切る
- ② 長ネギは斜めに切る
- ③ オクラはへたをとり、斜めに切る。にんにくはスライスする
- ④ 鶏肉を片栗粉でまぶし少量の油で炒める。きつね色になったら、長ネギ、オクラ、にんにくを入れ炒める
- ⑤ 火が通ったら調味料Aを入れる。火を消す寸前にバター、一味を入れ完成



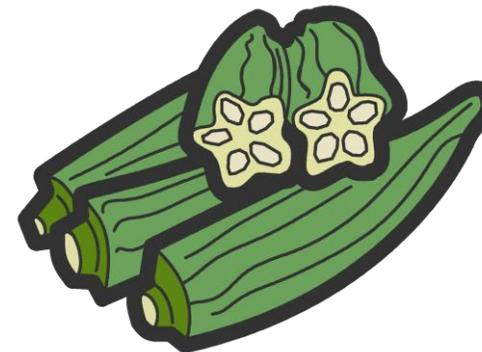
オクラにはコレステロールを下げる効果があるよ!

一人当たり
エネルギー量：325kcal
たんぱく量：21g

②9 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： オクラ

料理名： オクラのポン酢あえ



材料（2名分）

| | |
|------|------|
| オクラ | 100g |
| ポン酢 | 大さじ1 |
| かつお節 | 1~2g |
| 塩 | 少々 |

《つくり方》

- ① オクラは塩をまぶして1本ずつ手でもみ、熱湯で色よく茹でて水にとり、小口切りにする
- ② あればパプリカや赤ピーマンは型抜きをして、オクラと一緒に湯に落とす
- ③ 器に盛り付け、ポン酢とかつお節を加えて混ぜる



オクラには血糖の上昇を抑制する効果があるよ！

一人当たり
エネルギー量：34kcal
たんぱく量：4.2g

③0 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： しそ

料理名： 包み揚げ



材料(2名分)

| | |
|----------------|-----|
| しそ | 6枚 |
| スライスチーズ | 1枚半 |
| ベーコン(ウインナー、ハム) | 2枚 |
| 餃子の皮 | 6枚 |

《つくり方》

①餃子の皮にしそ、チーズ、ベーコンを入れ包み揚げにする



しそは、細胞の酸化を防いでくれるので
美肌作りにピッタリ！！

一人当たり
エネルギー量：153kcal
たんぱく量：6g

③ おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜：キャベツ

料理名：キャベツのじゃこ和え



《作り方》

一人当たり
エネルギー量：29kcal
たんぱく量：1.5g
カルシウム：29mg

材料(2名分)

| | | |
|--------------------|----------------|----------|
| キャベツ | 100g (2~3枚)... | 短冊切り |
| 塩(下味用) | 少々 | |
| にんじん | 2cm | ... せん切り |
| 米油(菜種油など他の植物油でもOK) | 小さじ1/3 | |
| ごま油 | 小さじ1/3 | |
| しらす干し | 大さじ1杯半 | |
| しょうゆ | 小さじ1 | |
| 酢 | 小さじ1/3 | |

特別支援学校のみんなに大人気！
キャベツの甘みを口いっぱい感じられる逸品です。比較的、カルシウムが多く摂れますよ。

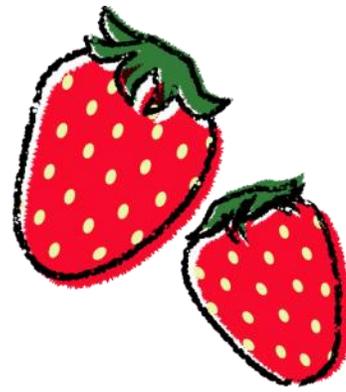
- ①キャベツと人参は6分蒸して冷まし、塩をまぶす。
10分たったら水分を絞る。
(切ったキャベツと人参に塩をまぶして容器に入れラップをし電子レンジ600W1分半でもOK)
- ②フライパンに油を敷いて、しらす干しを入れて和え、点火して弱めの火で炒める。
- ③しらす干しの良い香りがしてきたら、しょうゆと酢を加えて炒める。(焦げないように注意)
- ④③を冷まして、①のキャベツと人参に加えて和える。



③2 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン食材： いちご

料理名： いちごのパンナコッタ



一人当たり
エネルギー量：147kcal
たんぱく量：7.1g

材料(2名分)

| | | | |
|-------|------|-------|--------|
| いちご | 150g | 粉ゼラチン | 2.5g |
| 牛乳 | 75cc | 水 | 大さじ1.5 |
| 生クリーム | 50cc | ミント | 適量 |
| 砂糖 | 大さじ2 | | |

《つくり方》

- ① いちご(2粒)は、飾り用にお好みに切る。残りのいちごはヘタを取る
- ② ボウルに水、ゼラチンを入れて混ぜる
- ③ 鍋に牛乳・砂糖を入れて加熱し、ふつふつとしたら火を止め、ゼラチンを加えて混ぜる。粗熱を取り、牛乳ゼラチン液を作る
- ④ ミキサーにいちご、牛乳ゼラチン液を加えて攪拌し、生クリームを加えてさらに攪拌する
- ⑤ 器に攪拌した液を2等分に分けて入れる。冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。固まったら、いちご(飾り用)、ミントをのせる



いちごはビタミンCが豊富！
みかんやグレープフルーツの約2倍も
あるよ！

③③ おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン食材： 出汁

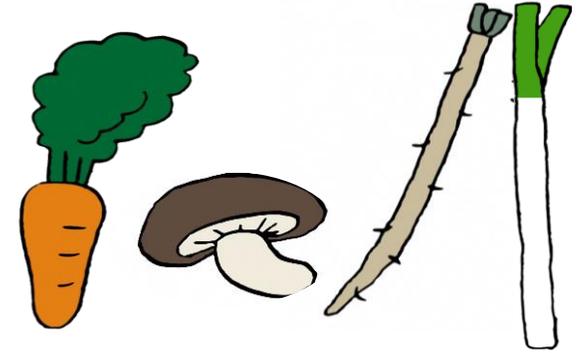
料理名： けんちん汁



材料 (5名分)

| | | | |
|---------|---------|--------------------------------------|--------|
| 大根(小) | 1/4本 | こんにゃく | 1/2枚 |
| ごぼう | 1/4本 | 干し椎茸 | 3枚 |
| れんこん | 60g | (出汁をとったあとのもの) | |
| にんじん(中) | 1/2本 | サラダ油 | 大さじ2 |
| 小松菜 | 1束(塩ゆで) | 濃口醤油 | 大さじ2 |
| 長ねぎ | 2/5本 | 日本酒 | 大さじ2 |
| 油あげ | 2/5枚 | 出汁 | 1200cc |
| 木綿豆腐 | 150g | (昆布:水=25g:900cc、 干し椎茸:水=3枚:300cc) | |

《つくり方》



- ① 野菜やこんにゃくは乱切り、油揚げは短冊切りにする。(にんじんやごぼうは、皮むきせずに包丁の背で削って使う)、(こんにゃくはコップのふちでかき、湯がく)
- ② フライパンに油を引き、こんにゃく・野菜を炒める。
- ③ 全体的に火が通ったら、出汁を入れ、しいたけと油揚げをいれる。
- ④ 醤油・酒をいれ、20~25分煮込む。
- ⑤ 豆腐をスプーンで一口大にかきながら鍋に入れ、ひと煮立ちしたら完成。



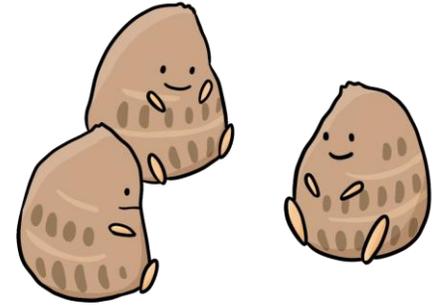
炒めるときに、具材をなるべく動かさないことがポイント!
野菜の旨味を最大限に引き出すことができるよ!

1人当たり
エネルギー量: 133kcal
たんぱく質量: 4.2g

③4 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン食材： 出汁

料理名： 里芋の蒸し煮



材料（5名分）

| | |
|------|-------------------|
| 里芋 | 10個 |
| あら塩 | 3g |
| 日本酒 | 50cc |
| 薄口醤油 | 小さじ0.5 |
| 昆布 | 12.5g |
| 出汁 | 水500ccに対し、出汁パック2つ |

《つくり方》

- ① 前の晩より、出汁を作り置きしておく（水出汁は冷蔵庫に入れ6時間）
- ② 里芋を食べやすい大きさに切り、湯がく
- ③ バットに昆布を敷き、その上に里芋を並べ、出汁と調味料を入れる
- ④ 20分ほど蒸し、竹串で中まで火が通っているか確認し完成



昆布は出汁を取ったあとのものでOK!
里芋に出汁の旨味が染みこんで美味しく
出来上がるよ!

1人当たり
エネルギー量：56kcal
たんぱく質量：1.4g



③5 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン食材： 出汁

料理名： 錦松梅

1人当たり
エネルギー量：96kcal
たんぱく質量：8.7g



材料

| | |
|----------|--------------------|
| 削り節 (枯節) | 600g (出汁を取ったあとのもの) |
| 松の実 | 200g |
| 白ごま | 100g |
| みりん | 200cc |
| 醤油 | 200cc |
| 砂糖 | 170g |
| 酒 | 600cc |

《つくり方》

- ① 松の実をフライパンで炒る。
- ② 深めのフライパンに枯れ節と調味料を入れ、水分がなくなるまで弱火で炒り煮する。
- ③ 松の実と白ごまを加え、さらに10分ほど火にかけてながら混ぜる。
- ④ しっとり混ぜ合わさったら完成。



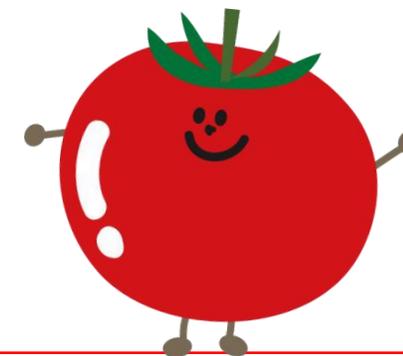
松の実を炒るときに、松の実から油が出るため、油を引かなくてもOK!
お好みで他のナッツ類に変更可!



③6 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： トマトのニラ旨ダレ和え



材料 (2名分)

| | | |
|-----|-----------|--------|
| | トマト | 1個 |
| | ニラ | 20g |
| (A) | 醤油 | 小さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ1 |
| | いりごま(白) | 小さじ1 |
| | すりおろし生姜 | 小さじ1/2 |
| | すりおろしにんにく | 小さじ1/2 |

《つくり方》

- ① トマトは一口大、ニラは5mm幅に切る
- ② ボウルに①と(A)を入れ、全体に味がなじむように和える
- ③ 器に盛り付けて完成



ニラは疲労回復を助けるスタミナ野菜！！

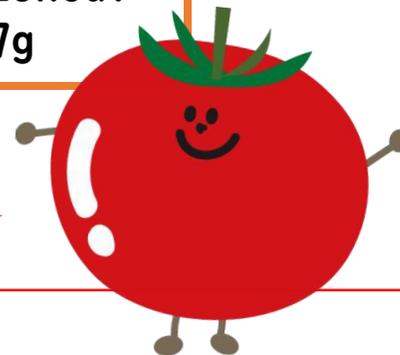
一人当たり
エネルギー量：71.3kcal
たんぱく量：1.5g

③7 おすすめレシピの紹介シート

使う旬のメイン野菜： トマト

料理名： 豚トマキムチ丼

一人当たり
エネルギー量：425kcal
たんぱく量：11.7g



材料（2名分）

| | |
|----------|------|
| 豚バラ薄切り肉 | 100g |
| キムチ | 100g |
| トマト | 1個 |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ニラ | 2本 |
| ごま油 | 小さじ4 |
| オイスターソース | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ3 |
| ご飯 | 150g |

《つくり方》

- ① 豚肉は2cm幅、キムチ・トマトはざく切り、玉ねぎは1cm幅の薄切り、ニラは4cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて、中火で熱し、豚肉を炒める。
- ③ 豚肉の色が変わったら、食材を加え2分ほど炒め、水とオイスターソースを入れて全体になじませる。
- ④ ご飯にのせて完成。



ビタミンB1が豊富な豚肉と
ビタミンB1の吸収を助けるニラの
組み合わせで、気力や活力がUP！！