

目次 (主たる野菜別)

・ズッキーニ

①⑥夏野菜のカポナータパスタ

・だいこん

①⑦大葉がアクセントに！だいこんのそぼろかけ

①⑧だいこんの中華スープ

①⑨豚肉とだいこんのにんにくレンジ蒸し

・玉ねぎ

②①丸ごと玉ねぎ煮

②②野菜盛り沢山チヂミ



・とうがん

②③とうがんのそぼろあんかけ



・トマト

②④秋野菜のトマト煮込み

②⑤トマトと大葉のさっぱり漬け

②⑥野菜たっぷり！トマトグラタン



16

夏野菜の
カポナータパスタ

食べて元気に
もう一品野菜を！

【野菜量】
195g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
854kcal	15.9g	1.9g	103.4g	1.7g

【1人分の材料】

- ・ズッキーニ…50g
- ・赤パプリカ…40g
- ・黄パプリカ…40g
- ・なす…35g
- ・玉ねぎ…30g
- ・パスタ…80g
- ・砂糖…6g
- ・オリーブオイル…4g
- ・トマト缶…100g
- ・塩…1g
- ・こしょう…0.01g
- ・ケチャップ…18g

【作り方】

- ① 野菜はすべて1.5cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを引き、玉ねぎ、なす、ズッキーニ、パプリカの順に加えてよく炒める。
- ③ ②に水40ml、トマト缶、塩、こしょう、ケチャップ、砂糖を加え、15分間煮る。
- ④ パスタを茹でる。(使用するパスタの湯で時間で茹でて下さい)
- ⑤ お皿に茹でたパスタを盛り、③をのせ完成。

【コツ・ポイント】

粗熱をとって、冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。また、パスタだけでなく、パンにつけても、そのままでもおいしく食べられます。
鶏肉を加えて主菜にしたり、そのまま副菜にしたり、活用が様々です。

17

大葉がアクセントに！ だいこんのそぼろかけ

【野菜量】
100g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
291kcal	19.8g	20.6g	4.2g	1.7g



【1人分の材料】

- ・だいこん…100g
- ・豚ひき肉…60g
- ・赤味噌…7.5g
- ・濃口醤油…5g
- ・サラダ油…2.5g
- ・大葉…2枚(1g)

【作り方】

- ①だいこんの皮をむいて、2～3cm幅の輪切りにする。
- ②フライパンにならね油をひいて大根を焼く。
焼き色がこんがりついたらお皿に移す。
- ③そのままのフライパンで豚ひき肉を炒める。
- ④濃口醤油と赤味噌を加えて、更に炒める。
- ⑤①の上に大葉をのせて④のそぼろをかけて完成。

【コツ・ポイント】

淡白な味のだいこんもそぼろをかけることで美味しく食べられます。
好みに応じてあっさりとしたものがお好きな方は、そぼろを鶏ひき肉にすることがオススメです。
今回は愛知県の名産品である大葉を使用しました。だいこんと肉味噌に大葉がアクセントとなって美味しい1品です！

我が家の食卓に
もう1品の野菜！

大根の中華スープ

【野菜量】
140g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
58kcal	1.5g	2.2g	9.5g	1.3g



【1人分の材料】

- ・だいこん…100g
- ・長ねぎ…40g
- ・乾燥きくらげ…1.5g
- ・水…250ml
- ・鶏ガラスープの素…2.5g
- ・塩…0.1g
- ・こしょう…0.05g
- ・ごま油…2g

【作り方】

- ①だいこんは短冊切り(長さ3cm、厚さ1cm弱)に、白ねぎは2cm程に切る。
- ②乾燥きくらげは水で戻して、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋で長ねぎを焦げ目が付く位まで焼く。
- ④③に水、鶏ガラスープの素、だいこんを入れて煮込む。
- ⑤沸騰したら、②を入れる。
- ⑥塩、こしょうで味を調えて、仕上げにごま油を回し入れる。

【コツ・ポイント】

長ねぎに焦げ目を付けることによって香ばしさが増し、仕上げのごま油でさらに風味が増します。

1つの鍋で作ることができる点もこのレシピのポイントです。

簡単に作れる
ホッとする中華スープ！

19

豚肉とだいこんの
にんにくレンジ蒸し【野菜量】
100g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358kcal	11.5g	29.2g	6.1g	0.6g



手軽にガッツリ野菜！！

【2人分の材料】

- ・豚バラ肉・・・150g
- ・だいこん・・・200g
- ・にんにく・・・5g
- ・小ねぎ・・・3g
- ・料理酒・・・大1(15g)
- ・酢・・・大1(15g)
- ・鶏ガラスープの素・・・小1.5(3g)
- ・ごま油・・・小1(4g)
- ・塩・・・0.5g
- ・こしょう・・・0.01g
- ・ラー油(お好みで)・・・小0.5(1g)

【コツ・ポイント】

火を使わない電子レンジ調理のため、キッチンでも火の元を占領せず、小さなお子様とも一緒に楽しく調理できます。

【作り方】

- ①だいこんの皮をむいて薄く輪切りにする。
- ②にんにくを薄切りにする。
- ③豚バラ肉を3cm幅に切る。
- ④ボウルに酒、酢、鶏ガラスープの素、ごま油、塩とこしょうを加えて混ぜる。
- ⑤耐熱皿に①③を交互に並べ、②をのせる。
- ⑥④を回しかけ、ラップをふんわりとして600Wの電子レンジで豚バラ肉に火が通るように6分程度加熱する。
- ⑦小ねぎを散らし、お好みでラー油をかけて完成。

21

丸ごと玉ねぎ煮

【野菜量】
151g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
203kcal	11.7g	6.2g	22.6g	1.6g



【2人分の材料】

- ・玉ねぎ…小2個(300g)
- ・だし汁… 400ml
- ・料理酒… 30g
- ・みりん… 30g
- ・濃口醤油… 15g
- ・おろししょうが… 5g
- ・鶏ひき肉… 100g
- ・青ねぎ… 1.5g
- ・片栗粉… 5g
- ・水… 5ml

【作り方】

- ①玉ねぎは皮を剥いて、上から1/3まで十字に切り込みを入れる。
- ②鍋に玉ねぎとだし汁をいれ、火にかける。
- ③②が煮立ってきたら料理酒、みりん、濃口醤油を加え、弱火にして落とし蓋をして20分煮る。
- ④鶏ひき肉を加え、中火にする。鶏ひき肉に火が通ったらおろししょうがを入れる。
- ⑤片栗粉と水混ぜて、④に回し入れる。
- ⑥器に盛り付け、青ねぎを小口切りにして乗せる。

【コツ・ポイント】

玉ねぎをじっくりと加熱することで辛み成分が分解されて甘みが引き立ちます。玉ねぎの下部は芯を切らないよう、根の部分を切り落とすことがポイントです！

玉ねぎを丸ごと1個
簡単煮！！

22

野菜盛り沢山 チヂミ



もちもち生地とシャキ
シャキ野菜を組み合わせ
たチヂミはいかが
ですか！

【野菜量】
75g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
266kcal	5.7g	9.0g	38.6g	1.6g

【1人分の材料】

- ・玉ねぎ…120g
- ・にら…100g
- ・にんじん…80g
- ・小麦粉…120g
- ・片栗粉…40g
- ・水…180ml
- ・卵…50g
- ・濃口醤油…4g
- ・ごま油…28g
- ・A 濃口醤油…32g
- ・A 酢…30g
- ・A 砂糖…6g

【作り方】

- ①にらとにんじんを3～4cm長さに切り、玉ねぎをくし切りでボウルに入れる。
- ②小麦粉と片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③水を加えてよく混ぜる。
- ④卵を入れてよく混ぜ、濃口醤油を加えて再び混ぜる。
- ⑤フライパンを熱し、ごま油を引く。
- ⑥ボウルから野菜をとり出して、平たく馴染らし、上から生地をかける。
- ⑦両面を焼いて、こんがりしてきたら4等分する。
- ⑧濃口醤油と酢と砂糖を混ぜ合わせて、たれを作る。

【コツ・ポイント】

粉を多く使っているため、野菜も一緒に摂取しながら満足感を得ることができる。ごま油を使うことで香りを引き立てることができる。普段食べなれているチヂミよりも野菜が多いため、食物繊維やビタミンを多く摂取することが出来る。水に対し粉を多く使っているため、もちもちの食感を味わえる。

23

とうがんの そぼろあんかけ

【野菜量】

54g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
285kcal	6.2g	2.8g	63.3g	0.9g



トロトロのとうがんで
簡単調理でおいしく！

【1人分の材料】

- ・とうがん…50g
- ・豚ひき肉…10g
- ・さやいんげん…4g
- ・水…50ml
- ・白だし…大さじ2(32g)
- ・砂糖…大さじ1(9g)
- ・みりん…大さじ1(18g)
- ・濃口醤油…小さじ1(6g)
- ・片栗粉…大さじ1(9g)
- ・水…大さじ2
- ・サラダ油…1g

【作り方】

- ①とうがんは種を取り、皮を剥いて一口大に切る。
- ②フライパンに油を引き、豚ひき肉を炒める。
- ③豚ひき肉に火が通ったら、とうがん、水、白だし、砂糖、みりん、濃口醤油を入れる。
- ④とうがん柔らかくなるまで煮る。
- ⑤とうがんに火が通ったら、2cm幅に切ったさやいんげんを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥お皿に盛り付ける。

【コツ・ポイント】

少し大きめに切ることでとうがんがトロトロとしておいしく食べられます。

24

秋野菜の トマト煮込み

【野菜量】
228g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
225kcal	11.5g	9.6g	18.3g	2.5g



これから寒くなる季節に
ピッタリの心身温まる
おかず！

【1人分の材料】

- ・トマト…中1個(125g)
- ・鶏もも肉…50g
- ・たまねぎ…1/4個(50g)
- ・かぼちゃ…1/16個(40g)
- ・しめじ…1/4パック(25g)
- ・ほうれんそう…1/8株(15g)
- ・A 水…75ml
- ・A 酒…12ml
- ・A しょうゆ…6g
- ・A 固形ブイヨン…3g
- ・A 砂糖 …1g
- ・塩…適量
- ・こしょう…適量

【コツ・ポイント】

具材をさつまいもやじゃがいも、なす等お好みの野菜にしたりして様々なアレンジが
お楽しみいただけます！

【作り方】

- ①トマトは、一口大の角切りにする。
- ②鶏もも肉は少し小さめの一口大に切り、たまねぎ、かぼちゃは1cmの角切りにする。
- ③しめじは小房に分ける。
- ④ほうれんそうはたっぷりのお湯で茹でて水にさらした後、水気をしっかり取り2~3cmの長さに切っておく。
- ⑤鍋に①のトマトとAの調味料を入れ、中火で煮込む。
(トマトを潰しながら混ぜる。)
- ⑥②と③を加え蓋をし、鶏もも肉に火が通り、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む。
- ⑦④を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

25

トマトと大葉の さっぱり漬け

【野菜量】
122g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
98kcal	1.9g	5.1g	10.9g	1.8g

【1人分の材料】

- ・トマト…1個(120g)
- ・大葉…5枚(2g)
- ・濃口醤油…大2/3(12g)
- ・酢…大2/3(10g)
- ・砂糖…小1(3g)
- ・レモン汁…小1(5g)
- ・オリーブオイル…小1(5g)
- ・おろしにんにく…小1/3(1.5g)

【作り方】

- ①濃口醤油、酢、砂糖、レモン汁、オリーブオイル、おろしにんにくをよく混ぜ合わせておく。
- ②大葉は水洗いし、しっかり水気を取り、茎を切り落とす。
- ③トマトはヘタをくり抜き、表面に十字を浅く切れ込みを入れる。
- ④沸騰したお湯で10～15秒ほど湯通しして、氷水で冷やしながから皮を剥く。
- ⑤④のトマトを1cm幅にスライスする。
- ⑥容器に、トマト、大葉の順番で敷き詰め、①のドレッシングをか冷蔵庫で1時間程冷やす。

【コツ・ポイント】

パスタやそうめん、ドレッシングごとトッピングして食べることができます。湯むきすることで、味がしみ込みやすく、大葉とより一層味が合い美味しく食べることができます。



トマトと大葉でさっぱり
野菜の摂取！！

26

野菜たっぷり！
トマトグラタン【野菜量】
120g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
307kcal	11.6g	17.2g	27.9g	1.7g



野菜がたくさんとれる！
とっても簡単！

【1人分の材料】

- ・じゃがいも…40g
- ・トマト…50g
- ・ブロッコリー…30g
- ・しめじ…20g
- ・キャベツ…20g
- ・ベーコン…5g
- ・牛乳…100cc
- ・薄力粉…10g
- ・バター…10g
- ・コンソメ顆粒…2.5g
- ・チーズ…10g
- ・塩こしょう…適量

【コツ・ポイント】

愛知県で生産量が多いキャベツやトマト、ブロッコリー使用したレシピです。手間のかかるホワイトソースを作るのではなく、ホワイトソース風にすることで簡単に出来ます。焦げないように火加減に注意して下さい。

【作り方】

- ①じゃがいもの皮をむいていちょう切りにし、電子レンジで600W・1分30秒間加熱する。
- ②野菜は食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを切る。
- ③ベーコンを1cm幅に切る。
- ④鍋にバターと薄力粉を入れ弱火にかけ混ぜる。ある程度混ざったら牛乳とトマト以外の野菜を加え中火にして5分程、火にかける。
- ⑤耐熱皿に移し、トマトとチーズをかけ電子レンジで600W・5分間加熱する。