



オリジナル
キャラクター
「ベジタン」



栄養学科の大学生が作った
野菜料理のレシピ集

短時間で

おいしく

簡単に

外食の時は
野菜を食べられる
店を探してみよう



いつでも 野菜を

Let's eat **Vegetables** Every day
プラス ワン



野菜料理に
チャレンジしよう



惣菜を買う時は
野菜のおかずを
1品追加しよう



冷凍野菜で
作る時に必要なだけ



カット野菜で
皮むき、カットを省略



野菜たっぷりサラダうどん

調理時間

10分



作り方

- ①めんつゆは市販のものを冷蔵庫で冷やしておく。
- ②カットわかめを水で戻す。ツナ缶は油をきっておく。
- ③野菜は洗って食べやすい大きさに切っておく。
- ④うどんを茹で、冷水で冷やす。
- ⑤器にうどん、野菜、わかめ、ホールコーンなどを彩りよく盛り付ける。
- ⑥つゆを全体にかけ、お好みでマヨネーズをかけて出来上がり。

※写真は1人前

材料 (2人前)

うどん 2玉／めんつゆ (ストレート) 大さじ4／きゅうり (小) 1本／トマト 1個／レタス 1～2枚
カットわかめ 2g／ツナ缶 1缶／ホールコーン 60g／マヨネーズ お好み

1人分の栄養価：エネルギー 318kcal・たんぱく質 14.5g・脂質 3.5g・食物繊維 4.0g・食塩相当量 2.3g

● 2人前の材料の目安 ● **野菜たっぷりサラダうどん**



きゅうり (小) 1本



トマト 1個



レタス 1~2枚

蒸し暑く、食欲が落ちた時に、オススメの一品じゃ！



かぼちゃとベーコンの豚肉包み焼き

調理時間

15分



作り方

- ①かぼちゃを茹で、つぶして冷ます。ベーコンは小さく切る。
- ②かぼちゃとベーコン、塩、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③②を豚肉で巻く。
- ④フライパンに油をひき、焼く。火が通ったら、好みの焼肉のタレをからめる。

※写真は1人前

材料 (2人前)

かぼちゃ 1/8個 250g / ベーコン 1枚 / 豚肉薄切り 6枚 / 塩、こしょう 少々 / 油 大さじ1
焼肉のタレ 大さじ2~3

1人分の栄養価：エネルギー 350kcal・たんぱく質 17.6g・脂質 24.2g・食物繊維 2.5g・食塩相当量 1.4g

● 2人前の材料の目安 ● かぼちゃとベーコンの豚肉包み焼き



かぼちゃ 1/8コ (250g)

冷凍かぼちゃでもおいしく作れるぞ！

冷凍かぼちゃはカットされているし、使う分だけ取り出せて便利なのだ。



ほうれん草のチーズオムレツ

調理時間
約 8 分



作り方

- ①ほうれん草は流水で解凍し、水分をしぼる。
- ②卵を溶きほぐし、牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ③②に①のほうれん草、スライスチーズを細かくちぎって入れ、混ぜ合わせる。
- ④熱したフライパンに油をひき、③を流し入れ、チーズが焦げないように焼く。

※写真は 1 人前

材 料 (1 人前)

ほうれん草 (冷凍) 40g / 卵 1 個 / 牛乳 小さじ 1 / スライスチーズ 1 枚 / 油 小さじ 1/2

1 人分の栄養価：エネルギー 176kcal・たんぱく質 11.7g・脂質 13.1g・食物繊維 1.2g・食塩相当量 0.8g

● 1人前の材料の目安 ● **ほうれん草のチーズオムレツ**

ほうれん草
(冷凍)

40g



ワンポイント
アドバイス

★ほうれん草をトマトに代えても◎

トマトラーメン

調理時間
約10分



作り方

- ①ミニトマトを1/4に切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ベーコンを焼く。
- ③インスタントラーメンを表示どおりに作り、途中でトマトを入れる。
- ④器に盛り、ベーコンとねぎをのせる。

※写真は1人前

材料 (1人前)

インスタントラーメン 1袋 (塩・しょうゆ味がおススメ) / ミニトマト 5~6個 / 小ねぎ 5g

ベーコン 10g

※トマトは普通サイズのものでもOK!

1人分の栄養価：エネルギー 280kcal・たんぱく質 7.2g・脂質 13.8g・食物繊維 2.0g・食塩相当量 3.7g

● 1人前の材料の目安 ●

トマトラーメン

ねぎ 5g



ミニトマト
5～6個

ワンポイント
アドバイス

★カップ麺でもおいしくできます！
(その場合お湯を注ぐ前にトマトを加える。)

メモ

★栄養価はラーメンの種類により異なります。

かぼちゃサラダ

調理時間
約10分



作り方

- ①かぼちゃはワタと種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをして電子レンジで600W・3分加熱する。
- ③ヨーグルトとマヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④③に②のかぼちゃとレーズンを混ぜ合わせたら完成

※写真は1人前

材料 (1人前)

かぼちゃ 1/8個 / レーズン 大さじ1強 / ヨーグルト (無糖) 大さじ1強 / マヨネーズ 小さじ1 (4g)

1人分の栄養価：エネルギー 155kcal・たんぱく質 2.5g・脂質 3.8g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 0.1g

● 1人前の材料の目安 ● **かぼちゃサラダ**



かぼちゃ
1/8個

レーズン
大さじ1強

**ワンポイント
アドバイス**

- ★甘めがお好きな方は、加糖のヨーグルトでも◎
- ★ヨーグルトの分量を増やすと、かぼちゃディップに！
- ★レーズンの代わりにナッツ類でもOK

ディップ
〔生野菜などを付けて食べる
クリーム状のソース〕
を作って野菜スティック
を食べよう

ひとくちお好み焼き

調理時間

10分



作り方

- ①キャベツを粗いみじん切りにする。
- ②ボールに卵を溶きほぐし、キャベツ、顆粒和風だしを加え、混ぜる。
- ③熱したフライパンに油をひく。
スプーンなどで②を一口ずつフライパンに並べて焼く。
- ④全体に火が通ればソースとマヨネーズを塗って出来上がり。

※写真は1人前

材料 (2人前)

キャベツ 1/4個 (300g) / 卵 2個 / お好みソース 適量 (30g) / マヨネーズ 適量 (30g)
顆粒和風だし 小さじ2 / 油 適量 (8g)

1人分の栄養価：エネルギー 296kcal・たんぱく質 10.5g・脂質 21.8g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 2.5g

● 2人前の材料の目安 ● **ひとくちお好み焼き**



キャベツ 1/4 個 300g

小麦粉などがなくても手軽に作れるぞ。

キャベツは生でも、加熱調理してもおいしい、便利な野菜じゃ!!



ほうれん草とコーンのバター炒め

調理時間

5分



作り方

- ①ほうれん草はさっと塩茹でし、水にとって水気をしぼり、4 cmの長さに切る。
- ②フライパンにバターを溶かし、①、ホールコーン、しょうゆ、こしょうを入れ1分ほど炒める。

※写真は1人前

材 料 (2人前)

ほうれん草 1袋 150g / ホールコーン(缶詰) 50g / バター 10g / しょうゆ 小さじ1 / こしょう 少々

1人分の栄養価：エネルギー 75kcal・たんぱく質 2.5g・脂質 4.4g・食物繊維 2.9g・食塩相当量 0.6g

● 2人前の材料の目安 ● **ほうれん草とコーンのバター炒め**

ホールコーン 50g



ほうれん草
1袋 (150g)

ほうれん草は鉄分を多く含んでおるぞ。
トウモロコシは稲、小麦と共に
世界三大穀物なのじゃ！！



もやしとハムのからし醤油和え

調理時間

5分



作り方

- ①大きめの鍋にたっぷりの湯を沸かし、中火にして、酢大さじ1/2、塩少々入れ、もやしを加えて再び煮立ったら、さらに1分ほど茹で水気を切る。
- ②ハムは半分に切って、5mmに切る。きゅうりは千切りにする。
- ③ボールに練り辛子を入れ、酢を加え溶きのばし、砂糖、しょうゆを入れ混ぜる。
- ④もやし、ハム、きゅうりを加えて混ぜ、器に盛る。

※写真は1人前

材 料 (2人前)

もやし 1袋 (約250g) / ロースハム 3枚 / きゅうり 20g / 練り辛子 少々 / 酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2 / しょうゆ 大さじ1 / 酢 (茹で用) 大さじ1/2 / 塩 少々

1人分の栄養価：エネルギー 93kcal・たんぱく質 8.4g・脂質 4.7g・食物繊維 3.0g・食塩相当量 2.3g

● 2人前の材料の目安 ● もやしとハムのからし醤油和え



もやし約1袋 (250g)

もやしは、種子により特徴があるのじゃ!!

種子	特徴	料理
緑豆 (流通の9割)	太い みずみずしい食感	炒め物、和え物 鍋、ラーメンなど
ブラックマッペ	シャキシャキした 食感	ラーメン、焼きそば お好み焼き、和え物など
大豆	歯ごたえがある 豆が付いたまま食べる	炒め物、ナムル チゲ、スープなど



にんじんしりしり

調理時間

8分



作り方

- ①にんじんの皮をむき、千切りスライサーで切る。
- ②卵を溶いて顆粒和風だしを混ぜる。
- ③ツナ缶を汁ごとフライパンに入れ中火で炒め、にんじんを加える。
- ④にんじんがしんなりしてきたら塩、こしょうをして溶き卵を入れて絡める。
- ⑤卵に半分火が入ったら、めんつゆを加えて混ぜれば出来上がり。

※写真は1人前

材料 (2人前)

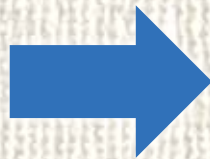
にんじん(大) 1本 / 卵 1個 / 顆粒和風だし 少々 / ツナ缶 1缶 / 塩、こしょう 少々
めんつゆ(3倍) 小さじ1

1人分の栄養価：エネルギー 178kcal・たんぱく質 11.1g・脂質 11.4g・食物繊維 1.9g・食塩相当量 1.9g

● 2人前の材料の目安 ● にんじんしりしり



にんじん(大) 1本



にんじん (千切り)

にんじんは秋から冬にかけてが1番おいしくなるんじゃ!!



ブロッコリーとエリンギのバター醤油

調理時間

10分



作り方

- ①ブロッコリーは小房に分けてラップに包み、電子レンジ 500W・1分加熱する。
- ②エリンギは長さを半分にして拍子木切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を加熱してにんにくを炒め、香りが立ってきたらエリンギを入れて炒める。
- ④エリンギが柔らかくなったらブロッコリーを加えて、バターとしょうゆ、塩、こしょうを加えて全体になじませる。

※写真は1人前

材 料 (2人前)

ブロッコリー 200g / エリンギ 2本 / にんにく 2片 / 油 適量 / バター 大さじ1 / しょうゆ 大さじ2
塩、こしょう 少々

1人分の栄養価：エネルギー 132kcal・たんぱく質 6.4g・脂質 9.6g・食物繊維 6.4g・食塩相当量 2.8g

● 2人前の材料の目安 ● **ブロッコリーとエリンギのバター醤油**



エリンギ 2本



ブロッコリー 200g



エリンギは、しめじに、
ブロッコリーは、いんげんなどに代えても!!

オクラと卵の炒め物

調理時間

8分



作り方

- ①オクラを軽く茹でて、ななめ切りにする。
- ②たまねぎは、薄く切る。卵は溶き卵にする。
- ③フライパンに油を熱し、たまねぎ、ツナ、オクラの順番に炒める。
- ④塩、こしょう、しょうゆで味を付ける。
- ⑤溶き卵を加えて、大きく混ぜて、ふんわりと炒める。

※写真は1人前

材料 (2人前)

オクラ 8本 / たまねぎ 50g / 卵 2個 / ツナ 15g / 油 5g / しょうゆ 小さじ2 / 塩、こしょう 少々

1人分の栄養価：エネルギー 146kcal・たんぱく質 9.1g・脂質 9.6g・食物繊維 2.4g・食塩相当量 1.5g

● 2人前の材料の目安 ● オクラと卵の炒め物

旬の野菜は、栄養豊富で、
安くておいしいよ！



たまねぎ 50g オクラ 8本

豚キムチ炒め

調理時間

10分



作り方

- ①温めたフライパンにごま油を入れる。
- ②豚肉を入れ、炒める。
- ③豚肉に色がついてきたらキムチを入れる。キムチとよく絡んだらしょうゆを入れて混ぜる。

※写真は1人前

材 料 (2人前)

豚肉薄切り 240g / キムチ 80g / ごま油 4g / しょうゆ 小さじ2

1人分の栄養価：エネルギー 300kcal・たんぱく質 23.8g・脂質 19.6g・食物繊維 1.1g・食塩相当量 1.9g

● 2人前の材料の目安 ● 豚キムチ炒め



キムチ 80g

キムチには乳酸菌も含まれておるんじゃ!!



大根の中華サラダ

調理時間
約10分



作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりは短冊切りにする。
- ②器に入れラップをし、電子レンジで600W・約2分加熱する。
- ③温まったら塩と味付きポン酢で味付けをする。
- ④最後にごま油を加え、全体をよくかき混ぜる。

※写真は1人前

材料 (1人前)

大根 約3cm / にんじん 約2cm / きゅうり 約8cm / ごま油 大さじ1 / 塩 ひとつまみ
味付きポン酢 大さじ1

1人分の栄養価：エネルギー 54kcal・たんぱく質 0.6g・脂質 2.6g・食物繊維 1.4g・食塩相当量 2.3g

● 1人前の材料の目安 ● **大根の中華サラダ**

大根
約3cm



きゅうり
約8cm

にんじん
約2cm



おいしい大根は

- まっすぐ伸びて太い
- 持つとずっしりしている
- 表面がなめらか
- 葉先まで鮮やかな緑でピンとしている

にんじんとちくわの青のり炒め

調理時間
約10分



作り方

- ①にんじんは4cmの短冊切り、たまねぎは薄切り、ちくわは厚さ5mmに切る。
- ②フライパンに油をひき、温まったらにんじんと酒・塩を入れ、にんじんがしんなりするまで炒める。
- ③しんなりしたらたまねぎとちくわとごまを入れ、たまねぎに火が通るまで炒める。
- ④最後に青のりとしょうゆを入れ、全体に行き渡るように混ぜる。

※写真は1人前

材料 (1人前)

にんじん 1/5本 35g / たまねぎ(大) 1/8個 / ちくわ 1本 / 油 適量 / 酒 大さじ1 / 塩 少々
ごま 小さじ1 / 青のり 小さじ1と1/2 / しょうゆ 小さじ1/4

1人分の栄養価：エネルギー 72kcal・たんぱく質 4.2g・脂質 1.4g・食物繊維 2.1g・食塩相当量 1.1g

● 1人前の材料の目安 ● **にんじんとちくわの青のり炒め**

にんじん
1/5本 35g



ちくわ
1本

たまねぎ (大)
1/8個



たまねぎは、常温で長く保存することができるので、便利です。

かぼちゃのアイスクリーム

調理時間

20分

冷蔵庫で冷やす時間は含まない



※写真は1人前

作り方

- ①かぼちゃの皮、わた、種を取り除く。
- ②かぼちゃの表面を水で濡らし、ラップに包む。
- ③皮がついていたほうを上にしてレンジで600W・4分加熱する。
かぼちゃに爪が立つくらいになれば加熱完了。
- ④人肌くらいの温度まで冷めたらラップを外す。
- ⑤鍋にかぼちゃと黒糖、50ml程度の水を加えて加熱し、ペースト状にする。
(水は様子を見て少なめにして練るようにする。)
- ⑥生クリームを硬めに泡立てる。⑤に半分ずつ加え泡をつぶさないように大きく混ぜ合わせる。
- ⑦密閉容器に入れて冷蔵庫で冷やしたら出来上がり。冷やす加減はお好みで！

材 料 (6人前) 作りやすい量

かぼちゃ 200g / 黒糖 40g / 生クリーム 200ml

1人分の栄養価：エネルギー 187kcal・たんぱく質 3.1g・脂質 13.8g・食物繊維 1.2g・食塩相当量 0.2g



Question

1日どのくらいの量の
野菜を食べたらいい？

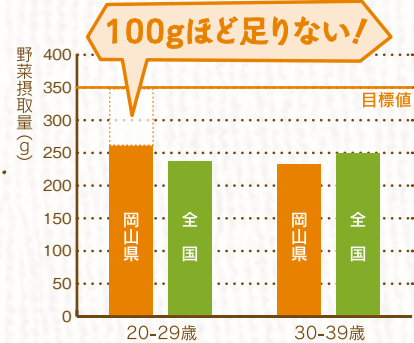


1日350gの
野菜を摂ろう！

350gってこのぐらい。
あなたは摂れてる？



でも今は…



岡山県…平成23年県民健康調査結果
全国…平成23年国民健康・栄養調査結果

簡単手軽に+

簡単に野菜が摂れる方法があるよ！



レトルトカレー + カット野菜 = 野菜たっぷりカレー



レトルト
パン + 具たくさんスープ = 野菜しっかり軽食



作成：中国学園大学人間栄養学科・健康市民おかやま21推進会議・岡山市

