

野菜をおいしく食べる簡単レシピ。

2022年応募6献立

(公社)千葉県栄養士会では、県民の生活習慣病予防及び健康づくりの推進のための望ましい食習慣と地産地消の普及を図ることを目的に食育・健康料理教室を毎年開催しています。2022年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開催できませんでしたが、会員から「野菜をおいしく食べるためのレシピ」を募ったところ6献立が集まりレシピ集としました。



(公社)千葉県栄養士会事業部

野菜をおいしく食べる簡単レシピ

目 次

キャベツとひじきのサラダ・・・・・・・・・・ 3

キャベツと切干大根のサラダ・・・・・・・・・・ 4

たまねぎと豆のひじきサラダ・・・・・・・・・・ 5

根菜シャキシャキサラダ・・・・・・・・・・ 6

落花生入りカレーピラフ・・・・・・・・・・ 7

ほうれん草ともやしのだし和え・・・・・・・・ 8

☆料理名☆

キャベツとひじきのサラダ

栄養士・管理栄養士からおすすめポイント！

洗わずに食べられるカット野菜と調理済の惣菜を合わせるだけなので、料理が苦手な方や時間がない方でもすぐに作れます。

調味料を追加しなくても、ちょうどよいとお感じになられた方は、ご自身の味覚が薄味に慣れているという目安にもなります。



食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
	栄養価計算用	目安量	
コンビニのカット野菜 千切キャベツ	37.5	1/2袋	①スーパーのカット野菜1/2袋をボールに入れる。 ②調理済み惣菜ひじき煮1袋を①と合わせる。 ③器に盛り付ける。
----- きゃべつ			
コンビニ惣菜 ひじき煮	35	1袋	

野菜の使用量(1人分) **73 g**

調理時間 **3 分**

〈1人分栄養価〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
44	2.1	1.4	7.4	0.6

☆料理名☆

キャベツと切干し大根のサラダ

栄養士・管理栄養士からおすすめポイント！

洗わずに食べられるカット野菜と調理済の惣菜を合わせるだけなので、料理が苦手な方や時間がない方でもすぐに作れます。

調味料を追加しなくても、ちょうどよいとお感じになられた方は、ご自身の味覚が薄味に慣れているという目安にもなります。



食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
	栄養価計算用	目安量	
コンビニのカット野菜 千切キャベツ	37.5	1/2袋	①スーパーのカット野菜1/2袋をボールに入れる。 ②調理済み惣菜切干し大根煮1袋を①と合わせる。 ③器に盛り付ける。
キャベツ			
コンビニ惣菜 切干し大根煮	37.5	1袋	

野菜の使用量(1人分)

75 g

調理時間

3 分

〈1人分栄養価〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
36	1.8	1.1	6	0.6

☆料理名☆

たまねぎと豆のひじきサラダ

栄養士・管理栄養士からおすすめポイント！

洗わずに食べられるカット野菜と調理済の惣菜を合わせるだけなので、料理が苦手な方や時間がない方でもすぐに作れます。

たまねぎの辛味も楽しめますが辛味が苦手な方は水にさらしてから調理しましょう。

調味料を追加せずに食べることができる方は、ご自身の味覚が薄味であるという目安にもなります。



食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
	栄養価計算用	目安量	
スーパーのカット野菜 オニオンサラダ		1/2袋	①スーパーのカット野菜1/2袋をボールに入れる。 ②調理済み惣菜青じそ香る豆とひじきのサラダ1袋を①と合わせる。 ③器に盛り付ける。 ※たまねぎの辛味が苦手な方は①を10分程度水にさらしましょう。
たまねぎ	25		
レタス	7.5		
コンビニサラダ 青じそ香る豆と ひじきのサラダ	40	1袋	

野菜の使用量(1人分)

73 g

調理時間

3 分

〈1人分栄養価〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
51	3.5	1	8.6	0.7

☆料理名☆

根菜シャキシャキサラダ

栄養士・管理栄養士からおすすめポイント！

洗わずに食べられるカット野菜と調理済の惣菜を合わせるだけなので、料理が苦手な方や時間がない方でもすぐに作れます。

調味料を追加しなくても、ちょうどよいとお感じになられた方は、ご自身の味覚が薄味に慣れているという目安にもなります。



食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
	栄養価計算用	目安量	
スーパーのカット野菜 和風サラダ		1袋	①スーパーのカット野菜1袋をボールに入れる。 ②調理済惣菜きんぴらごぼう1袋を①と合わせる。 ③器に盛り付ける。
みずな	5		
紫キャベツ	10		
きゅうり	7.5		
にんじん	7.5		
だいこん	60		
コンビニ惣菜 きんぴらごぼう	35	1袋	

野菜の使用量(1人分)

125 g

調理時間

3 分

〈1人分栄養価〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
62	1.6	1.8	12	0.5

☆料理名☆

炊飯器で簡単♪

落花生入りカレーピラフ

栄養士・管理栄養士からおすすめポイント！

ご自宅で取り入れていただきやすいよう、「手軽で簡単」を第一にレシピを考えました。使用する調味料や食材も身近なものですし、炊飯器で調理するため、洗い物も少なくて済みます。生野菜を冷凍野菜やミックスビーンズ、トマト缶などに代えると、より手軽に出来ますよ！八街市の特産の生落花生をアクセントに加えてみました。



食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
	栄養価計算用	目安量	
米	75	1合	①米をとぎ、通常よりやや少なめの水加減でセットする。 ②玉ねぎと人参はみじん切りに、葉ねぎは小口切りにする。落花生は殻をむいておく。 ③①にめんつゆと合挽肉を入れ、菜箸等で混ぜ合わせる。 ④③に刻んだカレールウと玉ねぎ・人参を入れ、炊飯する。 ⑤炊きあがったら、葉ねぎを加え5分程蒸らす。 ⑥蒸らし終わったら、カレールウが全体になじむ様に良く混ぜ器に盛り付ける。 ※好みで黒こしょうを振りかけて完成。 しっかりした味付けなので、レタス（分量外）で包んで食べても美味しいですよ♪
カレールウ	10	1片(1皿分)	
めんつゆ三倍濃厚	5.25	大1/2	
合挽肉	25	1/2パック(小1パック)	
生落花生	20	10粒(殻無)	
玉ねぎ	25	1/4個	
人参	25	小1/2本	
葉ねぎ	20	2本	

野菜の使用量(1人分)

70g

調理時間

40分(炊飯時間含む)

〈1人分栄養価〉

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	食塩相当量(g)
486	12.8	13.0	77.5	1.6

☆料理名☆

ほうれん草ともやしのツナ和え

栄養士・管理栄養士からおすすめポイント！

給食の野菜の人気メニューの1つです。
 シンプルな材料でおいしくできます。野菜はほうれん草を小松菜に代えたり、きゅうりを加えるなどいろいろと変えられます。冷凍のほうれん草を使ってもおいしくできます。茹でるのが大変なときはレンジで加熱してもOKです。



食品名	分量		作り方
	1人分(g)	2人分	
	栄養価計算用	目安量	
ほうれん草	25	1/4束	①もやしとほうれん草を茹でて粗熱をとる。 ②調味料を混ぜておく。 ③野菜とツナと調味料を混ぜる。
もやし	50	1/2袋	
まぐろ油漬け	20	1/2缶	
濃口醤油	6	小さじ2	
上白糖	1.5	小さじ1	

野菜の使用量(1人分)

75g

調理時間

5分

〈1人分栄養価〉

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
107	5.9	4.8	4.2	1.1