



かんたん!

おいしい!



Part 2

野菜レシピ



私らしく始める 野菜Life



掲載レシピ一覧

🍴 主食でおいしく!

- たっぷり野菜のパスタ de ちゃんぽん …… 3
- サバと夏野菜のラタトゥイユカレー …… 4
- 野菜たっぷりピラフオンレタス …… 4

🍴 主菜でおいしく!

- ねぎの豚肉ロール巻き …… 5
- チンゲン菜と厚揚げのオイマヨ炒め …… 5
- れんこんの豚キムチ …… 6
- キャベツたっぷり肉団子 …… 6

🍴 副菜でおいしく!

- ほうれん草のミモザサラダ …… 7
- ナスのラー油和え …… 7
- にんじんしりしり …… 8
- 蒸し鶏とオクラのなめ茸和え …… 8

🍴 スープでおいしく!

- ズッキーニとトマトの中華風スープ …… 9
- 丸ごとタマネギのスープ …… 9
- パンプキンチャウダー …… 10

コラム

- おいしい野菜を選ぶポイント …… 11
- 野菜の保存方法 …… 13

このレシピブックのマークの説明 /



掲載したレシピでとれる1人分の野菜量を示しています



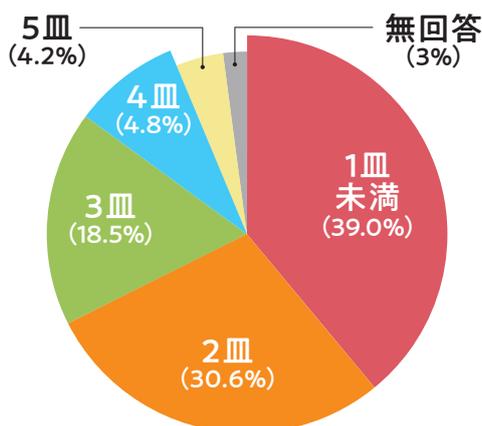
調理にかかる時間の目安を示しています

1日に必要な野菜はどれくらい?

健康づくりのために1日に必要な野菜の量は**350g**です。目安としては、直径10cm程度の**小皿で5皿分**の野菜料理を食べると、350g程度の野菜をとることができます。

しかし、野菜を1日の摂取目標の350g(約5皿)以上食べている新宿区民は、全体の4.2%で、平均すると1日約2皿しか野菜料理を食べていないことがわかりました。

区民が食べている野菜料理の皿数



出典:令和5年度 新宿区健康づくりに関する調査

野菜料理5皿分の例



しんじゆく野菜の日

平成30年4月より、区民の皆さんに野菜のおいしさや魅力について知っていただき、野菜を食べるきっかけとなるよう、野菜の「や」にちなみ毎月8日を「しんじゆく野菜の日」とし、様々な取り組みを行っています。



しんじゆく野菜の日のロゴマーク

バランスの良い食事

生涯にわたって健康的な食生活を送るためには、バランスの良い食事をとることが大切です。バランスの良い食事をとることで、各栄養素をバランスよくとれ、不足が少なくなります。また、生活習慣病や多くの疾患の予防につながります。

副菜 野菜・きのこ・海藻などのおかず
主に体の調子を整える



主菜 魚・肉・卵・大豆製品などのおかず
主に血や肉となり、体をつくるもとになる



(例)

主食 ごはん・パン・めん類
主に体の調子を整える



1日のなかで



牛乳・乳製品



果物



新宿区では、若い世代ほどバランスのよい食事をとる頻度が低い傾向にあります。

たっぷり野菜のパスタde ちゃんぽん

1人分の
野菜量
170g

調理時間
の目安
25分

材料 (2人分)

| | | |
|------------------------------|-------------------------|--------------------|
| 青菜(ほうれん草や小松菜など) 40g | 野菜炒めミックス 1袋(200g) | 塩・こしょう 少々 |
| ミニトマト 6個 | 水 700ml | レモン汁 少々 |
| エリンギ 1本 | スパゲティ 160g | A おろしニンニク 少々 |
| カニかまスティック 4本 | 和風顆粒だし 小さじ2 | |
| 鮭の水煮缶 1缶 | コーン缶 20g | 輪切り唐辛子 少々 |
| | 牛乳 100ml | |

作り方

- ① 青菜は3cm幅、ミニトマトは半分、エリンギとカニかまスティックは食べやすい大きさに切る。
- ② 鮭の水煮缶は汁気を切ってほぐす(大きな骨の食感が気になる場合は、取り除くか細かくほぐす)。
- ③ フライパンにAを入れ、弱火で炒める。ニンニクの色が変わり、香りが出てきたら、エリンギを加えて中火で炒める。エリンギがしんなりしてきたら、野菜炒めミックスを加え、全体的に油が回るまで炒める。
- ④ 水を加え、沸騰したらスパゲティを半分に折って加え、くっつかないように時々混ぜる。
- ⑤ スパゲティの袋に表示されたゆで時間の残り4分になったら青菜の茎の部分を、残り3分になったら葉の部分を入れる。
- ⑥ しんなりしたら和風顆粒だし、ほぐした鮭、コーン、ミニトマト、カニかまスティックを加え、再び沸騰したら牛乳、しょうゆを加える。最後に塩・こしょう・レモン汁で味を調え、器に盛り付ける。



サバと夏野菜のラタトゥイユカレー

1人分の
野菜量
220g

調理時間
の目安
25分

材料 (2人分) ※カレールウの分量によって調節してください。

| | |
|-----------------------|-----------------|
| サバの水煮缶 …… 1缶(150g) | カレールウ …… 2~3かけ |
| カットトマト缶 …… 1/2缶(200g) | 水 …… 100ml※ |
| 黄パプリカ …… 1/2個 | オリーブオイル …… 少々 |
| タマネギ …… 1/2個 | おろしニンニク …… 少々 |
| ナス …… 1本 | トマトケチャップ …… 10g |
| 塩・こしょう …… 少々 | トマト …… 1/2個 |
| | 枝豆 …… 10g |



作り方

- ① 黄パプリカ、タマネギ、ナスは一口大の食べやすい大きさに切る。トマトは1cm角に切る。サバの水煮缶は煮汁を切り、ボウルに入れ、よくほぐす。仕上げ用に、サバの煮汁を大さじ2杯分とっておく。
- ② フライパンにオリーブオイル、おろしニンニクを入れて火をつけ、ニンニクの香りが出てきたら、カットトマトを入れる。沸騰してきたら弱火にし、3分ほど加熱する。
- ③ タマネギとナスを耐熱容器に入れ、塩・こしょうを振り、水を大さじ1杯(分量外)加える。ラップをして、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ④ ③の野菜を②に加え、よく混ぜながら弱火で1分ほど煮込み、ほぐしたサバを入れる。
- ⑤ 軽く混ぜ、沸騰したら一度火を止め、水とカレールウを入れ、中火で加熱する。
- ⑥ 沸騰してきたら弱火にし、黄パプリカ、①のトマト、ケチャップ、サバの煮汁を入れ、1分ほど煮込む。
- ⑦ 器にカレーを盛り付け、ゆでた枝豆をトッピングし、お好みでご飯、サラダを盛る。

野菜たっぷりピラフオンレタス

1人分の
野菜量
140g

調理時間
の目安
20分

材料 (2人分)

| | |
|----------------|--------------|
| ニンジン …… 1/2本 | 固形ブイヨン …… 1個 |
| ゴボウ …… 1/2本 | 塩 …… 小さじ1/2 |
| トウモロコシ …… 1/2本 | ベーコン …… 50g |
| 米 …… 1合 | レタス …… 2~4枚 |
| 水 …… 適量 | |



作り方

- ① ニンジンは7mm角、ゴボウはさがき、トウモロコシは実を外す。
- ② 炊飯器に洗米した米を入れ、30分ほど浸漬する(水の量は内釜の目盛りに合わせて調節)。
- ③ ②に固形ブイヨン、塩、①を入れ、炊飯する。
- ④ ベーコンは細切りにし、フライパンで炒める。油を除き、炊きあがった③に混ぜ合わせる。
- ⑤ レタスを細切りにして器に敷き、④を盛り付ける。

ねぎの豚肉ロール巻き

1人分の
野菜量
95g

調理時間
の目安
15分

材料 (2人分)

ねぎ 2本
豚肩ロース(しゃぶしゃぶ用) 12枚(120g)
みそ 適量

作り方

- 1 ねぎは長さを6等分に切り、食べやすいよう繊維に対して垂直に数か所切り込みを入れる。
- 2 豚肉1枚を広げ、みそを薄く塗り、その上に①を1つ端に置き、くるくる巻く。残りも同様にする。
- 3 巻き終わりを下にしてフライパンに並べ、中火にかけて時々転がしながら焼く。
- 4 豚肉の表面に焼き色がついたら弱火にし、ねぎに火が通るまで時々転がしながら5分ほど焼く。



チンゲン菜と厚揚げのオイマヨ炒め

1人分の
野菜量
200g

調理時間
の目安
10分

材料 (2人分)

チンゲン菜 4株
厚揚げ 1枚(250g)
油 適量
すりおろしにんにく(チューブ) 1cm
A マヨネーズ 大さじ1
オイスターソース 大さじ1と1/2
コチュジャン 小さじ1

作り方

- 1 チンゲン菜は根元を切ってから葉と茎に分け、葉はひと口大に、茎は短冊切りにする。厚揚げはひと口大に切る。
- 2 フライパンに油をひき、チンゲン菜の茎の部分を入れてさっと炒め、厚揚げ、葉の部分を加えて炒める。火が通ったら、よく混ぜたAを加え、軽く炒め合わせる。



れんこんの豚キムチ

1人分の
野菜量
200g

調理時間
の目安
10分

材料 (2人分)

れんこん…………… 200g めんつゆ(3倍濃縮)
豚バラ肉…………… 120g …………… 大さじ1/2
にら…………… 1/2束 白菜キムチ…………… 150g
ごま油…………… 小さじ1 塩・こしょう…………… 少々



作り方

- ① れんこんは縦半分に切ってから、3mm程度の薄切りにしてさっと洗い、水気を切る。にらは3~4cm幅に切る。
- ② フライパンにごま油をひき、豚バラ肉、れんこんの順に炒め、めんつゆを加えて全体にからめる。
- ③ ②に白菜キムチ、にらを加えてさっと炒める。味をみて、塩・こしょうで調節する。

キャベツたっぷり肉団子

1人分の
野菜量
75g

調理時間
の目安
20分

材料 (2人分) ※生キャベツを使う場合は、千切りにしてください。

| | |
|----------------------------|--|
| 豚ひき肉…………… 200g | 水…………… 100cc トマトケチャップ… 大さじ2 酢…………… 大さじ1 砂糖…………… 大さじ1と1/2 しょうゆ…………… 大さじ1/2 片栗粉…………… 小さじ1 |
| カットキャベツ※ …………… 1袋(150g) | |
| 塩・こしょう…………… 適量 | |
| 油…………… 適量 | |
| 白ごま…………… 適量 | |



作り方

- ① ボウルに豚ひき肉を入れ、カットキャベツ、塩・こしょうを加えよく混ぜる。
- ② フライパンに油をひき、①を食べやすい大きさに丸めたものを入れ、全体がこんがり色づくまで焼く。
- ③ ②によく混ぜ合わせたAを加え、蓋をして中火で3~5分程度、肉団子に火が通るまで蒸し焼きにする。
- ④ 蓋を取り、肉団子にたれをからめ少し煮詰めたら、皿に盛り付けて上から白ごまをかける。

ほうれん草のミモザサラダ

1人分の
野菜量
75g

調理時間
の目安
15分

材料 (2人分)

| | |
|-------|-------|
| ほうれん草 | 150g |
| 卵 | 1個~2個 |
| サラダ油 | 大さじ2 |
| A 酢 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 小さじ2 |



作り方

- 卵は水からゆで、沸騰後は弱火で12分程度ゆでる。冷水に浸してから殻をむき、みじん切りにする。(ザルなど網目のもので卵をグイッと押し出して細かくするのもよい)
- ほうれん草は、硬い根元は切り落とし、太いものは十字に切り込みを入れる。鍋にほうれん草が十分に浸るぐらいの湯を沸かし、塩(分量外)を少々加え、1分程度ゆでたら冷水に取って粗熱を取り、水気をよく絞って、4cmぐらいの長さに切る。
- ボウルにAを加えよく混ぜ、皿に広げる。その上に②のほうれん草をのせ、①の卵をかける。食べるときに混ぜ合わせる。

ナスのラー油和え

1人分の
野菜量
100g

調理時間
の目安
10分

材料 (2人分)

| | | | | |
|------|------|---|------|------|
| ナス | 3本 | A | ラー油 | 適宜 |
| レタス等 | 2枚 | | 酢 | 大さじ1 |
| 油 | 大さじ2 | | しょうゆ | 大さじ1 |
| | | | すりごま | 大さじ1 |
| | | | 青ねぎ | 適宜 |



作り方

- ナスは乱切りにする
- レタス等は食べやすい大きさにちぎる。
- フライパンに油をひき、①を炒める。
- Aを混ぜ合わせる。
- ③に④を加え、和える。
- ②のレタス等を器に敷き、⑤を盛り付け、青ねぎをちらす。

にんじんしりしり

1人分の
野菜量
75g

調理時間
の目安
10分

材料 (2人分)

| | |
|--------|--------|
| ニンジン | 1本 |
| 卵 | 1個 |
| 油 | 大さじ1/2 |
| ツナ缶 | 1缶 |
| 塩・こしょう | 少々 |
| 和風顆粒だし | 小さじ1/4 |



作り方

- 1 ニンジンは3cm程度の長さのせん切りにし、卵はボウルに割りほぐしておく。
- 2 フライパンに油をひき、ツナ缶・人参を入れ炒める。塩・こしょう・和風顆粒だしを加え、ニンジンがしんなりするまで炒める。
- 3 卵を回し入れ、全体がまとまるように炒める。

蒸し鶏とオクラのなめ茸和え

1人分の
野菜量
80g

調理時間
の目安
15分

材料 (作りやすい分量)

| | |
|--------------|------|
| オクラ | 10本 |
| サラダチキン | 30g |
| なめ茸 | 20g |
| ニンジン | 10g |
| 白だしつゆ(ストレート) | 10ml |



作り方

- 1 オクラは2分ほどゆで、2~3mm幅の小口切りにする。冷蔵庫で冷やす。
- 2 ニンジンは3mm幅の千切りにし、1~2分ほどゆでる。水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- 3 ボウルに①、②と白だしつゆを入れ、混ぜ合わせる。
- 4 サラダチキンは食べやすい大きさにほぐす。
- 5 ③を器に盛り付け、④となめ茸を上飾る。

ズッキーニとトマトの中華風スープ

1人分の
野菜量
150g

調理時間
の目安
10分

材料 (2人分)

ズッキーニ …… 1/2本(100g) 塩・こしょう …… 適量
 トマト …… 大1個(200g) しょうゆ …… 小さじ1
 ねぎ …… 10g(長さ4cm) 卵 …… 1個
 ごま油 …… 小さじ1
 水 …… 300ml
 鶏がらスープの素 …… 小さじ1



作り方

- ズッキーニは1cmの厚さの半月切り、トマトは大きめの一口大に切り、ねぎは細かく刻む。
- 鍋にごま油をひき、①を順に炒めて水、鶏がらスープの素を入れて煮る。
- アクを取り除き、野菜が煮えたら、塩・こしょう、しょうゆで味を調える。
- 卵を割りほぐし、③に流し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。

丸ごとタマネギのスープ

1人分の
野菜量
220g

調理時間
の目安
15分

材料 (2人分)

タマネギ …… 2個
 ブロccoli …… 1/5株
 ウィンナー …… 2本
 水 …… 300ml
 顆粒コンソメ …… 小さじ1
 塩 …… 適宜



作り方

- タマネギは皮をむいて上下を切り落とし、下部に十字の切り込みを入れる。ブロッコリーは食べやすい大きさに切り分ける。ウィンナーは斜め半分に切る。
- ①のタマネギを深い耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安:600Wで4分)。
- ②のタマネギの上下をひっくり返し、ブロッコリー、ウィンナー、水、顆粒コンソメを加える。
- ③にふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する(目安:600Wで2分)。
- ④を軽く混ぜ、塩を加えて味を調える。

パンプキンチャウダー

1人分の
野菜量
160g

調理時間
の目安
30分

材料 (2人分)

| | | | |
|--------|-------|-----------|-------|
| かぼちゃ | 1/8個 | 牛乳 | 200ml |
| ニンジン | 1/4本 | 小麦粉 | 大さじ1強 |
| タマネギ | 1/2個 | シーフードミックス | 50g |
| ブロッコリー | 1/6株 | 粉チーズ | 小さじ2 |
| 水 | 200ml | 塩・こしょう | 適宜 |
| 固形コンソメ | 1個 | バター | 大さじ1弱 |



作り方

- 1 かぼちゃ、ニンジン、タマネギは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでておく。
- 2 鍋に水と固形コンソメとブロッコリー以外の①の野菜を入れて、蓋をして10分程度煮る。
- 3 電子レンジで1分程度温めた牛乳に小麦粉を少しずつ加え、混ぜ合わせてよく溶かしておく。
- 4 野菜がやわらかくなったら、冷凍されたままのシーフードミックスと③を加えてとろみがつくまで混ぜながら加熱する。
- 5 粉チーズ、塩・こしょうで味を調え、バターを加えて煮溶かし、①のブロッコリーを加える。



おいしい野菜を選ぶポイント

食卓によく並ぶ代表的な野菜の見分け方や使いきれなかった時に便利な冷凍保存の方法などを紹介します。



通年出まわる真っ赤なトマト。
旬の時期は露地栽培のものが夏(6～8月)、
ハウス栽培のものが春先(2～5月)になります。

見分け方

- 皮にハリとツヤがあるもの
- 色づきがよく、全体に丸く硬くしまっているもの
- ヘタが緑色にピンと張って、イキイキしているもの
- トマトのおしり部分から放射線状に線が現れている(スターマークがある)もの



冷凍保存

- ヘタを取って丸ごとラップをして冷凍
冷凍するとうま味成分を感じやすくなります
- 凍ったまま水をかけると皮がキレイにむけます
- 冷凍すると繊維がくずれ、ペーストにしやすくなるので、パスタソースなどの料理に向いています



葉物のキャベツは時期により出回る種類が異なるので、選び方も変え、それぞれの季節にあった食べ方を楽しみましょう。

見分け方

- 3～5月の春キャベツは持った時にふわっとしているもの
- 12月～2月頃の冬キャベツは、ずっしりと重みを感じるもの
- 底の軸の大きさが500円玉くらいで切り口が変色しておらず、白い状態のもの
- カット売りの場合は、断面が盛り上がっていないもの、葉が黄ばんでいないもの



産地を変えて一年中栽培されているので、通年お店に並んでいます。18~20℃の気温で成長する野菜なので、秋から冬にかけて甘味が増えて味がよくなります。

🔍 見分け方

- 軸の部分が太いもの、細いものがある
- 軸が太いものは繊維が固く、細いものは柔らかく甘い



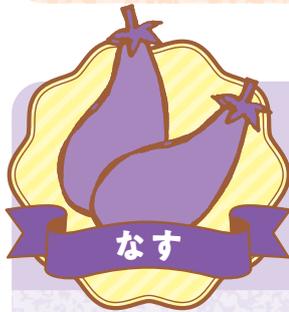
軸が太いもの

・煮くずれしにくいので、煮物やカレーなど加熱する料理に向いています



軸が細いもの

・サラダなど生食向きです
・ペーストにもしやすく、煮ると甘みが増すので、離乳食にも適しています



一般的に「なす」として販売されている中長なすのほか、水分が多くてやわらかい水なす、加熱調理に向いている米なすなどの種類があります。

🔍 見分け方

- 皮の色が濃い紫のもの
- ヘタのとげが痛いくらいに立っているもの
- 表面にハリとツヤがあり、しわがないもの

❄️ 冷凍保存

- ヘタとガクをとり、縦半分に切ってラップで表面を覆ってから保存袋で冷凍
- 凍ったまま好きな大きさに切り、そのまま炒め物やスープなどに使います



花野菜のブロッコリーは小さな蕾(花蕾)が集まった部分です。サラダだけでなく、シチューやスープの具、グラタン、パスタなどいろいろな食べ方ができます。

🔍 見分け方

- 蕾の粒が引き締まって密集し、丸くこんもりと盛り上がっているもの
- 緑色が濃いもの
- 切り口がみずみずしく、茎に空洞の‘す’が入っていないもの

野菜の保存方法

収穫した後も野菜は生きています。そのため、芽が出たり、水分を必要としたり、ガスを発生したりしてしまいます。

購入後はなるべく早めに調理し、無駄なく賢く最後までおいしく使い切りましょう。

野菜をよりおいしく保存するコツとして、その野菜が育った環境を思い浮かべてみるとよいでしょう。

夏に旬を迎える実野菜

ex トマト、きゅうり、なす、ピーマン

太陽の日差しをたっぷりと受けて成長する実野菜は、温かい環境を好みます。そのため、冷蔵庫で長時間冷気に当ててしまうと低温障害を起こしてしまいます。



水分バランスが崩れ
色や食感が変わってしまう

実野菜は冷やしてサラダなどで食べる 경우가多く、暑い日はひんやりとした食感にもおいしさを感じます。そのため、冷蔵庫で冷やしてから食べるのも良いですが、その場合は購入後2～3日で食べきるようにしましょう。

大地に根を張り、上に向かって成長する葉野菜

ex ほうれん草、こまつな、チンゲン菜

野菜は収穫した後でも生きているため、横に寝かせて保存すると育った環境と異なるのでストレスがかかり、自分に蓄えられた栄養分を消費してしまいます。



水で洗った後、
ペーパータオル
などくるんで
からラップで
保存



牛乳パック
のような筒状の
ものに入れて
立てて保存

根を食べる根菜類

ex 大根、カブ、にんじん

根を食べる根菜類は土の中で育ちます。土付きのものは洗い流してしまうと日持ちが悪くなってしまいますので、なるべく土付きのまま新聞紙にくるんで保存しましょう。大根やカブなど葉がついているものは、葉から水分を消費してしまうので切り落として別に保存するのがお勧めです。



なるべく
土付きのまま
新聞紙に包む



葉がついて
いるものは
切り落とす

印刷物作成番号

2024-17-3203



編集・発行 新宿区健康部健康づくり課 新宿区新宿5-18-14 新宿北西ビル5階
TEL:03-5273-3494 FAX:03-5273-3930

この印刷物は、業務委託により、8,000部印刷しています。その経費として、1部あたり56円(税込)かかっています。ただし、編集時の職員人件費や配送経費などは含んでいません。

令和7年3月発行