

かんたん野菜料理 レシピ

紹介している12のレシピの中から好きなものを選び、作ってください。

お手軽野菜メニュー



たたききゅうりとサラダチキンのナムル



材料 (2人分)	
きゅうり	2本
ごま油	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
サラダチキン(ほぐし)	1パック

- 作り方**
- ビニール袋にきゅうりを入れて、麺棒などで叩いて食べやすい大きさに割る。
 - ①にAを加え、袋の上から揉みながらよく混ぜる。
 - ②にサラダチキンを加え、軽く袋の上から混ぜる。



まるやか和ピクルス



材料 (2人分)	
きゅうり	1本
大根	1/6本
ニンジン	30g
酢	小さじ4
水	1カップ
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	大さじ1
かつおぶし	ひとつまみ
レモンの輪切り	1枚

- 作り方**
- きゅうり、大根は拍子木切り、ニンジンは短冊切りにする。
 - ポウルにAを入れて混ぜ合わせる。
 - 容器に①、かつおぶし、レモンの輪切りを入れ、②を加えて半日~1日くらい漬け込む。 ※2日以内を目安に食べましょう。



小松菜とニンジンのしらす和え



材料 (2人分)	
小松菜	120g
ニンジン	20g
しらす干し	15g
麺つゆ(3倍濃縮)	小さじ2

- 作り方**
- ニンジン皮をむいて千切り、小松菜は根元を切り落として3cm幅に切る。
 - しらす干しは湯通ししておく。
 - 耐熱容器に①を入れてラップをし、500Wの電子レンジで3~4分程度加熱する。
 - 水気を切った②、③、麺つゆを入れて混ぜ合わせる。



レンジで簡単 野菜蒸し(ピリ辛ごまだれ)



材料 (2人分)	
カット野菜(炒め物用)	1袋(200g)
ポン酢	大さじ1
白すりごま	小さじ1
ごま油	小さじ1
豆板醤	お好みの量

- 作り方**
- カット野菜を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する(目安は、600Wで4分30秒)。
 - ポウルにAを入れて混ぜ合わせ、お好みで豆板醤を加えて味を調える。
 - 食べる直前に、①に②をかける。

旬の野菜を味わうメニュー

キャベツとかぼちゃのにんにく味噌炒め



材料 (2人分)	
キャベツ	1/8玉
玉ねぎ	1/4個
ニンジン	30g
かぼちゃ	1/8個
ブロッコリー	50g
しめじ	1/2パック
生鮭	2切れ
塩・こしょう	適量
味噌	大さじ1
はちみつ	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1と1/2
油	大さじ1
水	150cc
白ワイン	150cc
ピザ用チーズ	大さじ3

- 作り方**
- キャベツ、玉ねぎ、ニンジンは太めの千切り、かぼちゃは薄切り、ブロッコリー、しめじは食べやすい大きさに切り分けておく。
 - 生鮭に塩・こしょうで下味をつけておく。Aを混ぜ合わせておく。
 - フライパンに油をひき、キャベツ、玉ねぎ、ニンジン、しめじを軽く炒める。
 - ③に生鮭、かぼちゃ、ブロッコリー、水、白ワインを入れ、蓋をして中火で蒸し煮にする。
 - ④に火が通ったら、Aを加えてよく混ぜ合わせ、ピザ用チーズを散らす。

夏野菜たっぷりレモンスープ



材料 (2人分)	
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
ズッキーニ	1/2本
黄パプリカ	1/2個
ベーコン	60g
バター	10g
すりおろしにんにく	小さじ1/2
水	1カップ
固形コンソメ	1個
塩	小さじ1/4
レモンの輪切り	2枚
レモン汁	大さじ1

- 作り方**
- 玉ねぎ、トマト、ズッキーニ、黄パプリカは1口大に、ベーコンは1cm幅の拍子木切りにする。
 - 鍋にバターとすりおろしにんにくを入れ、弱火で香りが立つまで炒める。
 - ②に①の玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒め、ベーコンを加え更に炒める。
 - ③に①のトマト、水、固形コンソメ、塩を入れ、蓋をして10分程度煮る。
 - ④に①のズッキーニ、黄パプリカを入れ、更に10分程度煮る。レモンの輪切り、レモン汁を加える。

麻婆トマト



材料 (2人分)	
トマト	2個
レタス	2枚
長ねぎ	1/2本
にんにく	1/2片
しょうが	1片
油	大さじ1
豚ひき肉	100g
豆板醤	小さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
顆粒鶏がらだし	小さじ1
水	1/2カップ
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

- 作り方**
- トマトはくし切り、レタスは大きめにちぎる。長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
 - フライパンに油をひき、①のにんにく、しょうがを弱火で炒める。香りが立ったら豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで中火で炒める。
 - ②に豆板醤を入れ、香りが立ったら混ぜ合わせたAを加える。煮立ったら、①のトマト、長ねぎを加え2~3分炒める。
 - ③に混ぜ合わせたBを入れてとろみをつけた後、①のレタスを加えてさっと混ぜ合わせる。

ツナとピーマンのカラフルサラダ仕立て



材料 (2人分)	
ピーマン	4個
玉ねぎ	中1個
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/3
ミニトマト	12個
ツナ水煮缶	1缶
ナンブラー	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	適量

- 作り方**
- ピーマン、玉ねぎは2~3cmの角切りまたは乱切りにする。
 - フライパンにオリーブオイル半量を熱し、①を入れたら塩を振り入れて、中火で4~5分ゆっくり炒める。
 - 深めの器に半分に切ったミニトマト、水分を軽く切ったツナ、粗熱をとった②を入れる。
 - ③に残りのオリーブオイル、Aを加えて和える。 ※温かなくても、冷蔵庫で冷やしてもどちらもおいしくいただけます。

食卓を彩る野菜メニュー

豆苗チャプチェ



材料 (2人分)	
豆苗	1パック
玉ねぎ	1/4個
ニンジン	30g
ごま油	大さじ1/2
すりおろしにんにく	小さじ1/4
豚ひき肉	50g
水	150cc
顆粒鶏がらだし	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
オイスターソース	大さじ1/2
春雨	30g
白いりごま	大さじ1/2

- 作り方**
- 豆苗は根元を切り落として、3等分に切る。玉ねぎは薄切り、ニンジンは千切りにする。
 - フライパンにごま油をひき、にんにくを入れて香りが立ったら、豚ひき肉、①のニンジン、玉ねぎの順に炒める。
 - ②にAを加え沸騰したら、春雨を加えて水気がなくなるまでほぐしながら炒め、最後に①の豆苗を加えて炒める。
 - 器に盛り付け、ごまをかける。

ニラのガパオ風



材料 (2人分)	
にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/2個
赤パプリカ	1/2個
ニラ	1/2束
卵	2個
油	適量
豚ひき肉	200g
顆粒鶏がらだし	小さじ1/4
オイスターソース	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
水	大さじ1
ラー油	小さじ1/2

- 作り方**
- にんにくはみじん切り、玉ねぎ、赤パプリカは1cm角、ニラは2cm幅に切る。
 - フライパンに油をひき、目玉焼きを作る。好みの固さになったら皿に取り出しておく。
 - ②のフライパンに再度油をひき、①のにんにくを入れ、香りが立ったら豚ひき肉を炒める。全体に火が通ったら、玉ねぎ、赤パプリカを入れて更に炒める。
 - ③にAを加え、汁気が少なくなるまで炒め、最後にニラとラー油を加えてさっと炒める。
 - 皿に④を盛り、②をのせる。

切り干し大根のトマトジュース煮



材料 (2人分)	
切り干し大根	20g
トマトジュース	300cc
にんにく	1/2片
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
パジル	適宜

- 作り方**
- 切り干し大根は水でさっと洗い、トマトジュースに15分ほどつけてもどす。
 - にんにくはみじん切り、玉ねぎは5mmの薄切りにする。
 - フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを炒め、香りが立ったら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。
 - ①を戻し汁ごと加え、塩、こしょうを加え、水分がなくなるまで中火で煮詰める。
 - 皿に④を盛り、パジルをのせる。

たっぷり野菜のパスタ de ちゃんぽん



材料 (2人分)	
ホウレン草	40g
ミニトマト	6個
エリンギ	1本
かに風味かまぼこ	4本
鮭の水煮缶	1缶
カット野菜(炒め物用)	1袋(200g)
水	700cc
スパゲティ	160g
顆粒和風だし	小さじ2
コーン缶	20g
牛乳	100cc
しょうゆ	大さじ1
塩・こしょう	少々
レモン汁	少々
すりおろしにんにく	少々
オリーブオイル	大さじ1
輪切り唐辛子	少々

- 作り方**
- ホウレン草は3cm幅、ミニトマトは半分、エリンギ、かに風味かまぼこは食べやすい大きさに切る。
 - 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)。
 - フライパンにAを入れ、弱火で炒める。香りが立ったら、①の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、カット野菜を加え、全体に油が回るまで炒める。
 - ③に水を加え、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。
 - 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、ホウレン草の茎の部分を、残り3分になったら葉の部分を入れる。
 - しんなりしたら顆粒和風だし、②の鮭、コーン、ミニトマト、かに風味かまぼこを加える。再び沸騰したら牛乳、しょうゆを加え、塩・こしょう、レモン汁で味を調える。

しんじゆく野菜の日とは?

新宿区では、健康づくりのために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、野菜をと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」としています。

しんじゆく野菜の日の取り組みとして、広報新宿や区ホームページで簡単に作れる野菜料理のレシピを紹介したり、区立小・中学校などの給食施設で野菜料理を提供しています。

また、区民の皆さんにもっと野菜を好きになってもらうため、9月を「野菜大好き月間」としています。

野菜の魅力を再発見!
区では、野菜に関する情報をホームページに掲載しています。

野菜のコラム

旬の野菜や、1年中出回っている野菜について、おいしい野菜の選び方や食べ方などを八百屋さんにお聞きしています。



▲野菜のコラムはこちら



作った野菜料理の写真

写真を貼付

作った野菜料理名

作ってみて・食べてみての感想