

以下12の野菜料理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



キュウリの肉巻き



材料(2人分)

キュウリ …………… 2本(約200g)
豚薄切り肉(または豚バラ肉) …………… 4枚
塩 …………… 少々
こしょう …………… 少々
レモン汁 …………… 小さじ2程度

作り方

- ①キュウリは板ずり(※)する。
 - ②①のキュウリ全体に豚肉を巻き、塩、こしょうを全体に振る。
 - ③②を豚肉の表面に焼き色が付くまで、オーブントースター(またはグリル)の両面焼きで10分程度焼く。
 - ④③にレモン汁をかける。
- ※まな板の上にキュウリをのせ、塩(分量外:キュウリ1本につき小さじ1/2程度)をふり、すりつけるように表面が滑らかになるまで転がす。その後、塩を洗い流す。



カボチャヨーグルト



材料(2人分)

カボチャ …………… 1/8個(200g)
ヨーグルト …………… 200g
砂糖 …………… 適宜(目安は小さじ2)
果物(生や乾燥品) …………… 適宜

作り方

- ①カボチャの種とワタを取り、耐熱容器にのせる。
- ②①にふわっとラップをかけて実(黄色の部分)がやわらかくなるまで電子レンジで加熱する(目安は500Wで3分程度)。
- ③②の実と皮を分け、皮は取り除き、実はつぶして粗熱をとる。
- ④③にヨーグルトを加える。
- ⑤④にお好みで砂糖をかけたり、果物をのせる。



タマネギのアチャール



材料(2人分)

タマネギ …………… 1個
食塩 …………… 3g(塩もみ用)
カイエンペッパー(粉唐辛子) …………… 小さじ1(目安)
※一味唐辛子、チリペッパー、レッドペッパーで代用可
サラダ油 …………… 大さじ2
レモン汁 …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ1

作り方

- ①タマネギを薄切りにし、塩でもむ。
- ②①を水にさらし、辛みがとれたら水気をよく切る。
- ③Aを混ぜて、②に加えてなじませる。



冷凍ブロッコリーとカニカマのめかぶ和え



材料(2人分)

キュウリ …………… 1/2本(50g)
かに風味かまぼこ …………… 30g程度
冷凍ブロッコリー …………… 150g
めかぶ(タレ付き) …………… 2パック(70g程度)
ポン酢 …………… 大さじ3
ごま油 …………… 大さじ1

作り方

- ①キュウリはスライサーで薄い輪切りにする。かに風味かまぼこは縦に割いてほくす。
- ②冷凍ブロッコリーは耐熱容器に入れてラップをかけて加熱する(目安は600Wで2分)。その後、粗熱がとれたら割いて小房に分ける。
- ③容器にめかぶ、めかぶのタレ、ポン酢を入れて混ぜ合わせる。
- ④③に①、②、ごま油を加えて和える。

食卓を彩る野菜メニュー

さっぱりロールレタス



材料(2人分)

レタス …………… 大4枚(80g) 片栗粉(または薄力粉) 小さじ1
タマネギ …………… 1/2個(100g) 豚薄切り肉 …………… 200g
ニンジン …………… 1/3本(60g) しょうゆ …………… 小さじ1
水 …………… 400cc 黒こしょう …………… 適宜
固形コンソメ …………… 1個(5g)
ローリエ …………… 1枚(適宜)

作り方

- ①レタスは洗い、水気を切る。タマネギは薄切りにする。
- ②ニンジンは5mm幅の輪切りにする。耐熱容器に入れ、水小さじ1程度(分量外)を振りかけてラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③鍋に水とコンソメを入れて沸かし、①のタマネギとお好みでローリエを半分にとって入れる。
- ④③に②を加えて煮る。
- ⑤①のレタスを2枚同じ向きで少し重なるように横に並べ、半量の片栗粉または薄力粉を全体に振りかける。
- ⑥⑤の上に半量の豚薄切り肉を広げて並べる。
- ⑦レタスの芯の方から巻き始め、左右の端を内側に織り込みながら巻く。残りのレタス、豚肉も同様に、2つ作る。
- ⑧⑦の巻き終わりを下にして、④に加える。豚肉が固まり始めるまで押さえる。
- ⑨⑧にしょうゆを加え、ふたをして弱火で10分煮込む。
- ⑩皿に盛りつけ、お好みで黒こしょうを振りかける。



豆苗とモヤシの卵炒め



材料(2人分)

卵 …………… 2個
砂糖 …………… 小さじ1
ごま油(焼き油) …………… 大さじ1
豆苗 …………… 1袋(約140g)
モヤシ …………… 1/2袋(約100g)
ごま油(炒め油) …………… 大さじ1/2
しょうゆ …………… 大さじ2

作り方

- ①卵・砂糖をボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ②ごま油(焼き油)をフライパンにひき、①を入れて半熟状になるまで焼いて皿等に取り出す。
- ③豆苗を半分の長さ切る。豆苗・モヤシは水気を切っておく。
- ④②のフライパンにごま油(炒め油)を加えて全体にひき、さらに③を加えてモヤシがしんなりするまで炒める。
- ⑤④に②で取り出した卵焼き、しょうゆを加えて混ぜ合わせ、皿に盛る。



ネギとリトースト



材料(2人分)

長ネギ …………… 1本(140g)
大葉 …………… 5枚
焼きとり缶 …………… 2缶(140g)
ピザ用チーズ …………… 30g
食パン(5枚切りまたは6枚切り) …………… 2枚

作り方

- ①長ネギはななめ薄切りにする。大葉は茎をとり、手でちぎる。
- ②ボウルに①、タレを除いた焼きとり缶、ピザ用チーズを入れ、混ぜ合わせる。
- ③食パンに②を半量ずつのせ、オーブントースター(またはグリル)の両面焼きで5分程度焼く。



食欲アップ! 野菜のスープカレー



材料(2人分)

鶏もも肉 …………… 1/2枚(160g) 水 …………… 400cc
カレー粉 …………… 大さじ2 固形コンソメ …………… 1個
塩 …………… 少々 ケチャップ …………… 大さじ1
タマネギ …………… 1/2個(80g) ナス …………… 1/2本(50g)
油 …………… 大さじ1 パプリカ(赤・黄) 各1/8個(20g)
すりおろしにんにく… 小さじ1 オクラ …………… 2本(20g)
カボチャ スライス4枚(40g)
油(揚げ焼き用) …… 大さじ5程度

作り方

- ①鶏もも肉を一口大に切ってポリ袋等に入れ、カレー粉大さじ1、塩を少々加えて揉み込み、15分程度置いてなじませる。
 - ②タマネギはくし切りにする。
 - ③鍋に油をひき、すりおろしにんにくと②のタマネギを加え、タマネギがきつね色になるまで炒める。
 - ④③に①を加え、鶏もも肉の色が変わるまで炒める。
 - ⑤④に水、固形コンソメを加え、アクを取りながら沸騰するまで煮る。
 - ⑥⑤に残りのカレー粉、塩少々、ケチャップを加え、弱火で15分煮込む。
 - ⑦トッピングの揚げ野菜を作る。ナス、パプリカは食べやすい大きさに切る。オクラは板ずり(※)する。フライパンに野菜が浸るくらい油を入れ、揚げ焼きする。
 - ⑧器に⑥を盛り、⑦をのせる。
- ※塩(分量外:オクラ1本につき小さじ1/4程度)をふり、すりつけるようにうぶ毛が取れるまで転がす。その後、塩を洗い流す。



しんじゅく野菜の日とは？

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「しんじゅく野菜の日」としています。

しんじゅ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
コラムはこちら



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。

旬の野菜を味わうメニュー



包まない! 枝豆餃子



材料(2人分)

枝豆 …………… 140g 枝豆 …………… 140g
キノコ類(エノキ等) …………… 50g キノコ類(エノキ等) …………… 50g
すりおろしにんにく… 1cm程度 すりおろしにんにく… 1cm程度
豚ひき肉 …………… 150g 豚ひき肉 …………… 150g
オイスターソース …… 小さじ1 オイスターソース …… 小さじ1
片栗粉 …………… 少々 片栗粉 …………… 少々

作り方

- ①枝豆はゆでてさやかに出す。キノコ類はみじん切りにする。
- ②①、Aをポリ袋(またはボウル)に入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油をひき、餃子の皮を端1cm程度が重なるように全体に10枚敷く。
- ④③の上に②を全体にのせ、さらにその上に餃子の皮を端1cm程度重なるように10枚のせ、全体の高さを揃えるように押す。
- ⑤④の両面をきつね色になるまで焼き、皿に盛る。
- ⑥小皿にしょうゆ、酢を入れて混ぜ、つけダレを作る。



切干大根とミニトマトのカレーマリネ



材料(2人分)

切干大根 …………… 20g カレー粉…………小さじ1/2
ミニトマト …………… 6個 酢 …………… 大さじ2
ブロッコリースプラウト…1パック(約50g) 砂糖 …………… 大さじ1/2
ツナ缶(オイル漬け) ……………1缶 塩 ……………2つまみ

作り方

- ①切干大根は軽く洗い、10分程度水に漬けて戻す。その後絞ってよく水気を切り、適宜、食べやすい長さに切る。
- ②ミニトマトは横半分に切る。ブロッコリースプラウトは、根を切り落とす。
- ③Aをボウルに入れて混ぜ合わせ、ツナ缶(汁を含めて全て)、①を加えてほくしながら和える。
- ④③に②を加え、全体を和える。適宜冷やし、器に盛る。



丸ごとピーマンの焼き浸し



材料(2人分)

ピーマン …………… 4個(160g)
油 …………… 大さじ2
水 …………… 大さじ3
しょうゆ …………… 大さじ1
みりん …………… 大さじ1/2
砂糖 …………… 小さじ1
かつお節 …………… 適量

作り方

- ①ピーマンはキッチンバサミやフォークで全体に切り込みを入れる(破裂防止のため)。種を除く場合は、半分に切って種を取り除く。
- ②フライパンに油をひき、ピーマン全体に焼き色がつくようにヘラで押さえながら、中火で揚げ焼きにする。
- ③②にAを加えて蓋をし、音が小さくなったら火を止め、フタを開ける。
- ④③にかつお節を加えて全体に絡める。



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