

野菜を食べて健康になろう!!

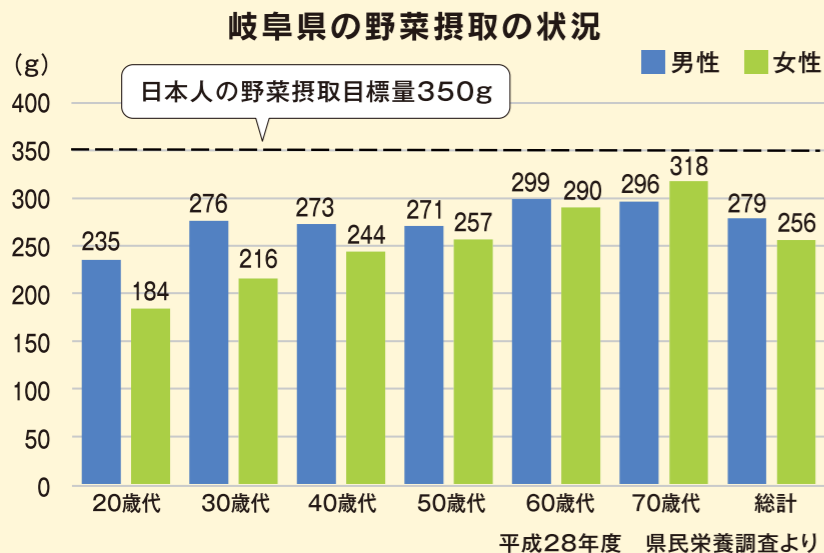
全国男性38位
女性33位!

左のグラフは岐阜県の野菜摂取状況です。
目標の350gにはどの年齢も届いていません。

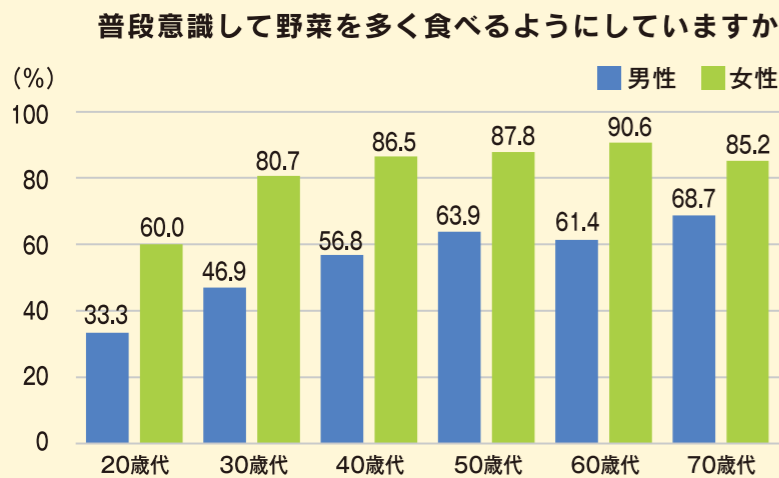


350g分の野菜組み合わせ例

このうち1/3は
緑黄色野菜でとりましょう。



令和3年 野菜摂取に関するアンケートを実施しました。(中津川市民886名にご協力いただきました)



若い年代ほど意識が低く、どの年齢も男性の方が野菜に対して意識が低い結果となっています。

朝食に野菜を食べる利点

① 脳を活性化させる

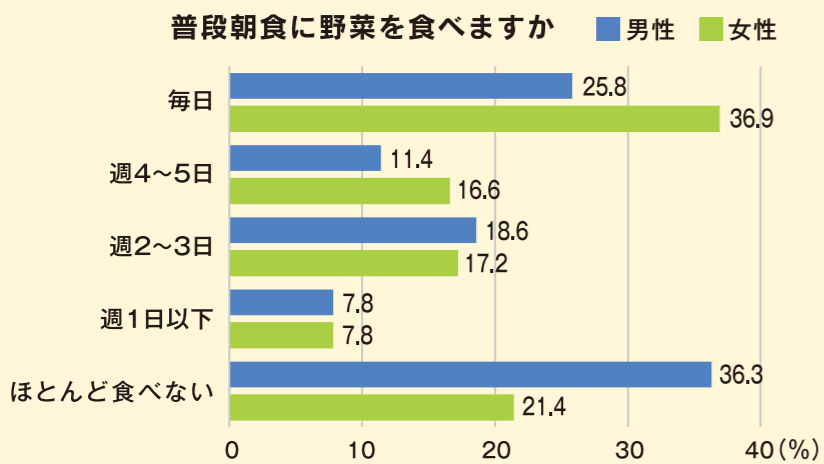
野菜は、食物繊維が豊富に含まれます。野菜は噛み応えがあり、脳を刺激します。朝食に取り入れると目覚めが良くなり、脳が活性化します。

② 血糖値の急激な上昇を抑える

野菜を摂ると、血糖値の急激な上昇を抑えられて脂肪が付にくくなると言われています。さらに朝食に野菜を摂ることで、昼食後の血糖値の上昇も抑えることができます(=セカンドミール効果)。

③ 胃腸の働きを良くする

よく噛むことで唾液の分泌が促され、消化を助けます。また朝食をとることは腸を刺激し排便が促されます。食物繊維の多い野菜を摂ることでよりスムーズな排便習慣が身につきます。



野菜にはどのような栄養素が含まれているのかな?

体の中でどのような働きをしているのかな?



順位	細胞										大腸癌		便秘		脳卒中予防		骨や歯の材料	
	細胞の増加・入れ替えの時のコピー機	赤血球を作る細胞の核を作る	酸化(老化)を防ぐ		便の成分糖・脂の吸収を阻止する		血圧の低下ナトリウムの排泄を促す		細胞がエネルギーやタンパク質を作るときに必要な		酸素を運ぶ		骨や歯の材料					
	ビタミンA (μg)	葉酸 (μg)	ビタミンC (mg)	ビタミンE (mg)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)									
1	モロヘイヤ	840	なばな	340	ブロッコリー	140	モロヘイヤ	6.5	モロヘイヤ	5.9	ほうれん草	690	ほうれん草	69	なばな	2.9	モロヘイヤ	260
2	にんじん	720	モロヘイヤ	250	なばな	130	かぼちゃ	4.9	ごぼう	5.7	おかひじき	680	ごぼう	54	小松菜	2.8	水菜	210
3	春菊	380	ブロッコリー	220	カリフラワー	81	豆苗	3.3	ブロッコリー	5.1	モロヘイヤ	530	おかひじき	51	水菜	2.1	小松菜	170
4	ほうれん草	350	ほうれん草	210	豆苗	79	ブロッコリー	3.0	オクラ	5.0	たけのこ(ゆで)	520	オクラ	51	ほうれん草	2.0	なばな	160
5	豆苗	340	アスパラガス	190	ピーマン	76	なばな	2.9	なばな	4.2	にら	510	モロヘイヤ	46	サニーレタス	1.8	おかひじき	150
6	かぼちゃ	330	春菊	190	ゴーヤ	76	にら	2.5	かぼちゃ	3.5	小松菜	500	とうもろこし(ゆで)	37	春菊	1.7	春菊	120
7	にら	290	水菜	140	モロヘイヤ	65	ほうれん草	2.1	豆苗	3.3	水菜	480	水菜	31	おかひじき	1.3	チンゲン菜	100
8	おかひじき	280	サニーレタス	120	水菜	55	水菜	1.8	春菊	3.2	春菊	460	なばな	29	ブロッコリー	1.3	オクラ	92
9	小松菜	260	オクラ	110	れんこん	48	春菊	1.7	とうもろこし(ゆで)	3.0	ブロッコリー	460	ブロッコリー	29	チンゲン菜	1.1	サニーレタス	66
10	なばな	180	小松菜	110	かぼちゃ	43	アスパラガス	1.5	水菜	3.0	かぼちゃ	450	春菊	26	モロヘイヤ	1.0	ブロッコリー	50
11	チンゲン菜	170	にら	100	キャベツ	41	オクラ	1.2	カリフラワー	2.9	れんこん	440	かぼちゃ	25	豆苗	1.0	ほうれん草	49
12	サニーレタス	170	とうもろこし(ゆで)	95	小松菜	39	サニーレタス	1.2	ほうれん草	2.8	カリフラワー	410	さやいんげん	23	とうもろこし(ゆで)	0.8	さやいんげん	48
13	水菜	110	カリフラワー	94	ほうれん草	35	おかひじき	1.0	にんじん	2.8	セロリー	410	豆苗	22	アスパラガス	0.7	にら	48
14	ミニトマト	80	おかひじき	93	ミニトマト	32	小松菜	0.9	たけのこ(ゆで)	2.8	サニーレタス	410	カリフラワー	18	さやいんげん	0.7	ごぼう	46
15	ブロッコリー	75	豆苗	91	チンゲン菜	24	トマト	0.9	にら	2.7	なばな	390	にら	18	ごぼう	0.7	キャベツ	43
16	オクラ	56	キャベツ	78	おかひじき	21	ミニトマト	0.9	ゴーヤ	2.6	豆苗	350	なす	17	にら	0.7	白菜	43
17	さやいんげん	49	レタス	73	春菊	19	ピーマン	0.8	おかひじき	2.5	ごぼう	320	れんこん	16	カリフラワー	0.6	セロリー	39
18	トマト	45	ゴーヤ	72	白菜	19	ゴーヤ	0.8	ねぎ	2.5	にんじん	300	チンゲン菜	16	オクラ	0.5	ねぎ	36
19	ピーマン	33	ねぎ	72	にら	19	たけのこ(ゆで)	0.7	さやいんげん	2.4	とうもろこし(ゆで)	290	きゅうり	15	かぼちゃ	0.5	豆苗	34
20	アスパラガス	31	ごぼう	68	かぶ	19	チンゲン菜	0.7	ピーマン	2.3	ミニトマト	290	サニーレタス	15	れんこん	0.5	にんじん	28
21	きゅうり	28	チンゲン菜	66	サニーレタス	17	ごぼう	0.6	なす	2.2	かぶ	280	キャベツ	14	たけのこ(ゆで)	0.4	きゅうり	26
22	レタス	20	たけのこ(ゆで)	63	アスパラガス	15	れんこん	0.6	れんこん	2.0	アスパラガス	270	ゴーヤ	14	ピーマン	0.4	かぶ	24
23	ゴーヤ	17	白菜	61	トマト	15	にんじん	0.4	サニーレタス	2.0	オクラ	260	ミニトマト	13	ミニトマト	0.4	カリフラワー	24
24	なす	8	さやいんげん	50	きゅうり	14	きゅうり	0.3	小松菜	1.9	さやいんげん	260	たけのこ(ゆで)	13	ゴーヤ	0.4	大根	24
25	白菜	8	かぶ	48	ねぎ	14	とうもろこし(ゆで)	0.3	アスパラガス	1.8	ゴーヤ	260	ねぎ	13	キャベツ	0.3	れんこん	20
26	ねぎ	7	かぼちゃ	42	大根	12	なす	0.3	キャベツ	1.8	チンゲン菜	260	小松菜	12	きゅうり	0.3	アスパラガス	19
27	キャベツ	4	もやし	41	オクラ	11	レタス	0.3	たまねぎ	1.5	大根	230	ピーマン	11	なす	0.3	レタス	19
28	セロリー	4	ミニトマト	35	たけのこ(ゆで)	10	さやいんげん	0.2	かぶ	1.5	なす	220	にんじん	10	白菜	0.3	なす	18
29	とうもろこし(ゆで)	4	大根	34	さやいんげん	8	カリフラワー	0.2	セロリー	1.5	白菜	220	大根	10	レタス	0.3	たまねぎ	17
30	カリフラワー	2	なす	32	もやし	8	セロリー	0.2	大根	1.4	トマト	210	白菜	10	かぶ	0.3	たけのこ(ゆで)	16

緑黄色野菜(葉物)

上の表は野菜100g中に含まれる栄養素と、その栄養素を多く含む野菜のランキングになっています。葉物野菜に色を付けてありますが、どの栄養素も比較的順位が高いことがわかります。葉物野菜はビタミン類、食物繊維、カリウムなどを豊富に含み、体の酸化を防いだり、糖や脂質の吸収阻止をしたり、血圧を低下させるなどの働きがあります。

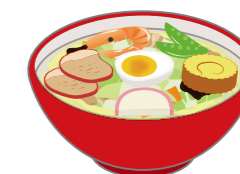
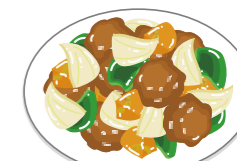
野菜をたくさん摂るコツ

① 加熱をしてがさをへらして食べる

② 汁物は野菜をたっぷり入れる

③ 野菜をメイン料理に入れる

④ 外食の際は野菜たっぷりメニューを選ぶ



野菜のレシピ集 目次

主食

- ① 水菜とサバの冷製トマトパスタ
- ② なばなのご飯

主菜

- ③ 野菜入りプルコギ風
- ④ 春菊と豚しゃぶのごまマヨ和え
- ⑤ 鮭となばなのおろし和え
- ⑥ にはら餃子
- ⑦ 豚肉と小松菜の中華炒め

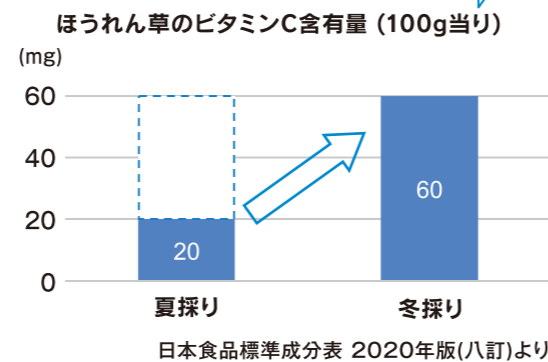
汁物

- ⑧ 食べる野菜スープ
- ⑨ チンゲン菜の春雨スープ
- ⑩ 春菊としめじのスープ
- ⑪ 小松菜とあさりのすまし汁

副菜

- ⑫ チンゲン菜とツナのサラダ
- ⑬ 春菊とトマトのごま和え
- ⑭ チンゲン菜と卵の塩昆布和え
- ⑮ 小松菜の塩ナムル
- ⑯ 水菜とかぼちゃとミックスビーンズのサラダ
- ⑰ 水菜とたこのサラダ
- ⑱ チンゲン菜とメンマの炒め物
- ⑲ ジャガ芋とにらのチヂミ
- ⑳ ほうれん草とトマトのにんにく和え
- ㉑ ほうれん草とひじきのサラダ
- ㉒ 小松菜のねぎしらすだれ
- ㉓ ほうれん草とえのきたけの辛子ごま和え
- ㉔ モロヘイヤのおやき
- ㉕ モロヘイヤのねばねば和え
- ㉖ モロヘイヤとトマトのぼん酢しょうゆ和え
- ㉗ なばなのんにく炒め
- ㉘ 豆苗と茸のマリネ

季節でこんなに
違います!



例えば春の山菜はデトックス効果がある、夏野菜は体を冷やす効果があるなど。

~旬の野菜をとりましょう~ 旬の野菜をとるメリット

味が濃く、風味も高くておいしい

価格が安い

栄養価が高い

その季節に体の欲する効果がある

主食

1 水菜とサバの冷製トマトパスタ



作り方

- ① 水菜は3等分に切り、トマトは1cm角に切る。
- ② Aの調味料を混ぜ合わせて、サバ缶を入れてほぐしながら混ぜ合わせ、トマトを加える。
- ③ 鍋に湯を沸騰させ、パスタを1分程度長めに茹でる。茹であがりの30秒ほど前に水菜を加えてパスタと一緒に茹で、ザルにあげる。
- ④ ③のパスタと水菜を冷水でしめ、水気をよく切る。
- ⑤ ④をお皿に盛り、②をかける。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
水菜	50g	1袋
トマト	100g	大2個
オリーブ油	6g	大さじ 2
レモン汁	3.75g	大さじ 1
A にんにく(すりおろし)	2.5g	1かけ
塩	1.25g	小さじ1弱
あらびき黒こしょう	0.25g	小さじ 1/2
サバ水煮缶	35g	1缶
パスタ(乾)	75g	300g

1人分の栄養価

エネルギー 409kcal	カルシウム 202mg
たんぱく質 18.8g	カリウム 669mg
脂質 11.3g	食塩相当量 1.6g
炭水化物 62.6g	野菜量 142g

2

なばなのご飯



作り方

- ① 炒りごまはフライパンでサツと炒る。なばなは1cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なばなを軽く炒め、きれいな色になったところでじゃこを加えて更に炒める。
- ③ なばなにしっかり火が通ったらしょうゆをフライパンの淵に沿うようにして回し入れ、火を止める。
- ④ ③にごまを指で軽くつぶして振り入れ軽く混ぜ、熱いうちにご飯と合わせる。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
炒りごま	1.5g	大さじ 1
なばな	30g	1袋弱
ごま油	2g	小さじ 2
ちりめんじゃこ	5g	大さじ 4
しょうゆ	3g	小さじ 2
ごはん	150g	4膳

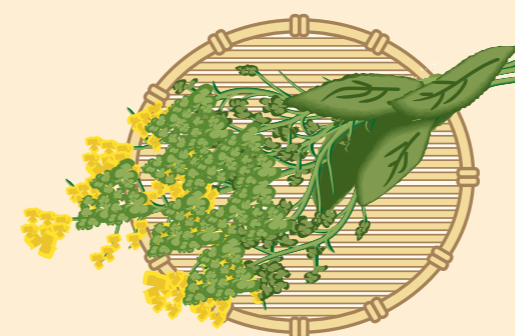
1人分の栄養価

エネルギー 283kcal	カルシウム 97mg
たんぱく質 7.6g	カリウム 203mg
脂質 3.5g	食塩相当量 0.8g
炭水化物 57.9g	野菜量 30g

~なばな~

旬は2~3月(冬~春野菜)

別名「菜の花」とも呼ばれています。食物繊維が豊富に含まれています。抗酸化作用を持つイソチオシアネートという成分を含んでいるのでがんの予防や老化防止に役立ちます。



3 野菜入りプルコギ風



作り方

- ★印の玉ねぎはすりおろし、Aの調味料と混ぜ合わせておく。
- 牛肉は一口大に切り、にんじんは太めの千切り、玉ねぎは薄切りにし、ねぎは斜めの薄切りにする。水菜は3cm長さに切る。
- フライパンにオリーブ油を熱し、ねぎを炒める。にんじん・玉ねぎを順に加えて炒め、フライパンの淵に寄せ、あいたところに牛肉を加えて炒める。肉の色が変わったら①と水菜の半量を加えて炒め合わせる。
- 器に盛り、残りの水菜を散らす。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
★玉ねぎ	25g	1/2個
A	しょうゆ	9g 大さじ 2
	酒	2.5g 小さじ 2
	砂糖	1.5g 小さじ 2
	にんにく(すりおろし)	1.25g 1かけ
	こしょう	少々 少々
牛肉(こま切れ)	50g	200g
にんじん	15g	1/2本
玉ねぎ	25g	1/2個
ねぎ	10g	1/3本
水菜	40g	1袋
オリーブ油	3g	大さじ 1

1人分の栄養価

エネルギー	192kcal	カルシウム	91mg
たんぱく質	11.8g	カリウム	491mg
脂質	12.5g	食塩相当量	1.4g
炭水化物	10.4g	野菜量	103g

4 春菊と豚しゃぶのごまマヨ和え



作り方

- ほぐしたしめじを茹で、ザルにあげる。同じ鍋で春菊を茹でて水にさらし、水気をよく絞ってから3cm長さに切る。
- 鍋に湯を沸騰させ、酒(分量外)を加えて弱火にし、豚肉を少量ずつ加えながら茹でていく。火が通ったら、キッチンペーパーをしいたザルにあげる。(お湯は沸騰させない・少量ずつ茹でる・冷水にさらさないことが、お肉を柔らかくするコツです。)
- Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 豚肉が冷めたら、春菊、しめじと合わせて③で和える。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
しめじ	25g	1パック
春菊	50g	1袋
豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用)	50g	200g
A	すりごま	4g 大さじ2と2/3
	マヨネーズ	6g 大さじ 2
	砂糖	0.5g 小さじ2/3
	酢	2.5g 小さじ 2
	しょうゆ	1.5g 小さじ 1
	ごま油	1g 小さじ 1

1人分の栄養価

エネルギー	188kcal	カルシウム	111mg
たんぱく質	13.3g	カリウム	504mg
脂質	13.9g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	4.8g	野菜量	50g

～水菜～

旬は12月～3月(冬野菜)

シャキシャキとした歯ごたえが良い水菜ですが栄養はたっぷり。また生で食べられるため、水に溶けだしたり、加熱で失われやすい栄養も効率よくとれる野菜です。



5 鮭となばなのおろし和え



作り方

- 鮭は一口大に切り酒を振りかけておく。なばなは茹でて冷水につけてからザルにあげて水気を切る。
- フライパンに油を熱し、①の鮭に小麦粉を薄くまぶしてこんがり焼く。
- ①のなばなは3cm長さに切り、ぎゅっと絞る。
- Aを混ぜ合わせて、なばな、鮭を加え混ぜ、最後に軽く絞った大根おろしを加えて混ぜ合わせる。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
鮭	60g	240g
酒	7.5g	大さじ2
なばな	75g	2袋
油	3g	大さじ1
小麦粉	適量	適量
A	ほん酢しょうゆ	9g 大さじ2
	しょうが(すりおろし)	10g 40g
	練りからし	1.25g 小さじ1
大根おろし	100g	400g

1人分の栄養価

エネルギー	186kcal	カルシウム	197mg
たんぱく質	18.1g	カリウム	780mg
脂質	6.4g	食塩相当量	0.8g
炭水化物	17.8g	野菜量	185g

6 なら餃子



作り方

- なら、ねぎは5mm長さに切ってボウルに入れ、塩を少々加えて、5分くらいおいて水気を出して絞る。
- ボウルにひき肉とAを入れて練りあげ、①としょうがを加えてタネを作る。
- 皮に②をのせて水溶性片栗粉を皮の縁につけてひだをよせていき、合わせて閉じる。
- フライパンにごま油を熱して③をならべ、お湯を140ml加えて蓋をして焼く。
- 水分が飛んだら蓋を取り、焦げ目がつくまで焼く。
- ほん酢しょうゆなど好みのタレ(分量外)をつけて頂く。

1人分の栄養価

エネルギー	239kcal
たんぱく質	12.6g
脂質	13.1g
炭水化物	19.7g
カルシウム	31mg
カリウム	339mg
食塩相当量	0.9g
野菜量	37g

材 料(20個分)	分 量	
	1人分	4人分
なら	25g	1袋
ねぎ	12.5g	1/3本
塩	0.1g	少々
豚ひき肉	50g	200g
A	酒	3.75g 大さじ1
	しょうゆ	4.5g 大さじ1
	ごま油	1g 小さじ1
塩	0.1g	少々
こしょう	少々	少々
しょうが(みじん切り)	1.5g	小さじ1と1/2
餃子の皮	5枚	20枚
水溶性片栗粉	少々	少々
ごま油	3g	大さじ1

7 豚肉と小松菜の中華炒め



作り方

- 豚肉は2cm長さに切り、ほん酢しょうゆとよく混ぜ合わせ下味をつけておく。
- ピーマンとパプリカは千切りにする。小松菜の茎は5cm長さ、葉はざく切りにする。
- フライパンにごま油をしき、みじん切りにしたにんにくと唐辛子を熱し、豚肉、ピーマン、パプリカを炒め、酒、コンソメを加えて火が通るまで炒める。
- ③に小松菜の茎を加えて炒め、最後に小松菜の葉を加え、塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー	109kcal
たんぱく質	9.2g
脂質	6.4g
炭水化物	3.3g
カルシウム	49mg
カリウム	324mg
食塩相当量	0.8g
野菜量	52g

材 料	分 量	
	1人分	4人分
豚ロース肉(す切肉)	40g	160g
ほん酢しょうゆ	2g	大さじ1/2 弱
ピーマン	15g	2個
パプリカ	15g	60g
小松菜	30g	1/2袋
ごま油	1.5g	大さじ1/2
にんにく	0.25g	少々
赤唐辛子	0.05g	少々
酒	5g	大さじ1と1/3
顆粒コンソメ	1.25g	小さじ2
塩	0.1g	少々
こしょう	少々	少々

8 食べる野菜スープ



材料	分量	
	1人分	4人分
チンゲン菜	40g	大1株
にんじん	30g	1本
玉ねぎ	35g	小1個
ハム	10g	4枚
トマト缶(あらつぶし)	100g	1缶
水	50ml	200ml
減塩コンソメ	2.65g	2個
ミックス豆水煮(缶)	15g	60g
こしょう	少々	少々

作り方

- ① チンゲン菜は4cm長さに切り、にんじんは7mmくらいの角切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにし、ハムは1cm角に切る。
- ② 鍋に①を入れ、トマト缶、水、コンソメを加えて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら豆を加えてこしょうで味を調える。

1人分の栄養価

エネルギー 88kcal	カルシウム 66mg
たんぱく質 5.1g	カリウム 677mg
脂質 2.4g	食塩相当量 1.1g
炭水化物 13.5g	野菜量 196g

10 春菊としめじのスープ



材料	分量		
	1人分	4人分	
春菊	50g	1袋	
しめじ	25g	1袋	
ささみ	25g	2本	
水	200ml	800ml	
A	しょうゆ	1.5g	小さじ1
	鶏がらスープの素	0.75g	小さじ1
	酒	2.5g	小さじ2
	しょうが(すりおろし)	3g	小さじ2
	こしょう	少々	少々

作り方

- ① 春菊は一口大に切る。
- ② しめじはほぐし、ささみは筋を取り、細切りにする。
- ③ 水に②を加えて煮立ったら、Aの調味料で味付けし①を加えてひと煮たちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー 47kcal	カルシウム 63mg
たんぱく質 7.7g	カリウム 433mg
脂質 0.5g	食塩相当量 0.7g
炭水化物 4.1g	野菜量 53g

9 チンゲン菜の春雨スープ



材料	分量	
	1人分	4人分
チンゲン菜	35g	1株
しいたけ	15g	4枚
にんじん	12.5g	小1/2本
水	150ml	600ml
しょうゆ	3g	小さじ2
鶏がらスープの素	0.5g	小さじ2/3
春雨(乾)	5g	20g
卵	25g	2個

作り方

- ① チンゲン菜は3cm長さに切り、しいたけはうす切りにする。にんじんは半月切りにする。
- ② 鍋に水、しょうゆ、鶏がらスープの素を入れ、チンゲン菜の茎の部分、しいたけ、にんじん、食べやすい大きさに切った春雨を加えて中火で煮る。
- ③ 火が通ったら、チンゲン菜の葉の部分を加えてさっと煮る。
- ④ 溶き卵を回し入れ、卵に火が通ってふんわりとしたら火を止める。

1人分の栄養価

エネルギー 60kcal	カルシウム 46mg
たんぱく質 3.5g	カリウム 190mg
脂質 2.3g	食塩相当量 0.8g
炭水化物 7.2g	野菜量 42g

11 小松菜とあさりのすまし汁



材料	分量	
	1人分	4人分
あさり(殻付き)	37.5g	150g
小松菜	30g	1/2袋
だし汁	150ml	600ml
しょうゆ	3g	小さじ2
酒	2.5g	小さじ2

作り方

- ① あさは塩水につけ、砂出しをしておく。
- ② 小松菜は3cm長さに切る。
- ③ だし汁とあさりを入れて鍋にかけ、沸騰したら小松菜を加えて煮る。
- ④ 煮立ったらしょうゆと酒を加えてひと煮たちさせる。

1人分の栄養価

エネルギー 15kcal	カルシウム 59mg
たんぱく質 2.0g	カリウム 255mg
脂質 0.1g	食塩相当量 0.9g
炭水化物 1.5g	野菜量 26g



～チンゲン菜～

旬は春(3～5月)と秋(9～11月)
チンゲン菜にはβカロテンやビタミンCが豊富に含まれ、かぜ予防、肌荒れなどにも役立ちます。チンゲン菜の栄養素は加熱しても損失が少ないことも特徴です。



～小松菜～

旬は12月～3月(冬野菜)
βカロテンやビタミンCが多い小松菜ですが、カルシウムが豊富であることが特徴です。しかし、乳製品と比べて吸収率はあまりよくないため、ビタミンDの多い食品(魚類、きのこ類)と組み合わせると吸収率が高まります。

12 チンゲン菜とツナのサラダ



作り方

- ① チンゲン菜はざく切りにし、にんじんは千切りにする。
- ② 沸騰したお湯に少量の塩(分量外)を加え、にんじんを茹でる。にんじんを加えて1分ほどしたらチンゲン菜を加えて1分茹でる。
- ③ ザルにあけて冷目で冷やし、水気をよく絞る。汁気を切ったツナ缶とAの調味料を加えて和える。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
チンゲン菜	100g	3株	
にんじん	15g	1/2本	
ツナ缶	15g	小1缶	
A	ごま油	3g	大さじ1
	酢	7.5g	大さじ2
	砂糖	4.5g	大さじ2
	塩こしょう	少々	少々
	鶏がらスープの素	1.5g	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	73kcal	カルシウム	92mg
たんぱく質	3.2g	カリウム	313mg
脂質	3.2g	食塩相当量	1.0g
炭水化物	8.4g	野菜量	100g

13 春菊とトマトのごま和え



作り方

- ① 春菊は茹でて水気を絞り、2~3cm長さに切る。
- ② トマトは2cm角に切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を和える。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
春菊	25g	1/2袋	
トマト	50g	大1個	
A	すりごま	4g	大さじ2と2/3
	砂糖	1.5g	小さじ2
	しょうゆ	3g	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	47kcal	カルシウム	82mg
たんぱく質	2.0g	カリウム	244mg
脂質	2.3g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	5.7g	野菜量	73g

14 チンゲン菜と卵の塩昆布和え



作り方

- ① チンゲン菜は茹でてザルにあげ、冷めたら2~3cm長さに切って水気を絞る。
- ② 卵は溶いて、油をひいたフライパンで炒る。
- ③ 塩昆布は短く切り、酒をふって電子レンジで20秒ほど加熱しアルコールをとばす。
- ④ ①~③、しらす干しを和える。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
チンゲン菜	100g	3株
卵	25g	2個
油	1g	小さじ1
塩昆布	2.5g	10g
酒	5g	大さじ1と1/3
しらす干し	5g	20g

1人分の栄養価

エネルギー	63kcal	カルシウム	116mg
たんぱく質	4.8g	カリウム	303mg
脂質	3.4g	食塩相当量	0.8g
炭水化物	3.0g	野菜量	85g

15 小松菜の塩ナムル



作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切る。にんじんは千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんと小松菜の茎の部分、塩を加えてしんなりするまで炒める。
- ③ ②に火が通ってきたら、小松菜の葉の部分を加えてさっと炒め、Aを加えて更に炒める。
- ④ 火を止めて炒りごまとちぎったのりを加え、混ぜ合わせる。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
小松菜	100g	2袋	
にんじん	20g	2/3本	
ごま油	1g	小さじ1	
塩	0.1g	少々	
A	にんにく(すりおろし)	2.5g	1かけ
	酒	3.75g	大さじ1
	みりん	4.5g	大さじ1
	鶏がらスープの素	0.75g	小さじ1
	炒りごま	1.5g	大さじ1
焼きのり	0.75g	全形1枚	

1人分の栄養価

エネルギー	57kcal	カルシウム	171mg
たんぱく質	2.3g	カリウム	526mg
脂質	2.1g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	7.5g	野菜量	107g

16 水菜とかぼちゃとミックスビーンズのサラダ



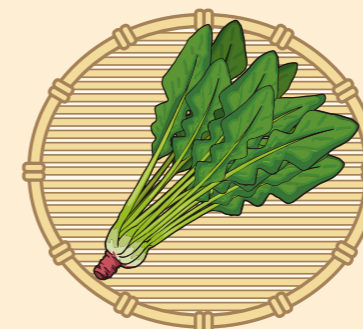
作り方

- ① 水菜は3cm長さに切り、しばらく水にさらしてから水気をよく切る。かぼちゃは小さめの一口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで3分ほど加熱し、やわらかくする。
- ② ささみの筋をとり、耐熱容器に入れてAをまぶしてふんわりとラップをかけ、電子レンジ500Wで1分30秒ほど加熱する。火が通ったら、耐熱容器に入れたままほぐし、冷ましておく。(汁気は捨てずに、そのままささみをつけておく。)
- ③ Bの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ 水菜、かぼちゃ、ミックスビーンズ、ささみを合わせ、③の調味料を加えてざっくりと混ぜ合わせる。

材 料(2人分)	分 量		
	1人分	4人分	
水菜	25g	1/2袋	
かぼちゃ	37.5g	150g	
ささみ	12.5g	1本	
A	酒	1.25g	小さじ1
	塩	0.1g	少々
B	酢	11.25g	大さじ3
	オリーブ油	4g	大さじ1と1/3
	粒マスタード	5g	大さじ1と1/3
B	はちみつ	3.5g	小さじ2
	しょうゆ	1.0g	小さじ2/3
	塩こしょう	少々	少々
ミックスビーンズ	25g	100g	

1人分の栄養価

エネルギー	131kcal	カルシウム	73mg
たんぱく質	6.6g	カリウム	320mg
脂質	5.9g	食塩相当量	0.7g
炭水化物	14.4g	野菜量	55g



~ほうれん草~

旬は11~12月(冬野菜)

鉄分や葉酸も多く含まれるため貧血予防に効果的。ほうれん草はシュウ酸というアクが含まれ生食には向いていません。近年、アクの少ないサラダ用品種も出回っています。

17 水菜とたこのサラダ



作り方

- ① 水菜は4cm長さに切り、さっと熱湯に通し、冷ます。
- ② たこは薄く切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ塩昆布を加え、①と②と洗ったペビーリーフを加えて混ぜ合わせる。

材 料(2人分)	分 量		
	1人分	4人分	
水菜	50g	1袋	
蒸したこ(刺身用)	25g	100g	
A	しょうゆ	3g	小さじ2
	レモン汁	2.5g	小さじ2
	酢	2.5g	小さじ2
	オリーブ油	2g	小さじ2
	塩昆布(減塩)	2.5g	10g
ペビーリーフ	15g	60g	

1人分の栄養価

エネルギー 63kcal	カルシウム 107mg
たんぱく質 7.4g	カリウム 361mg
脂質 2.2g	食塩相当量 1.0g
炭水化物 4.2g	野菜量 57g

20 ほうれん草とトマトのんにく和え



作り方

- ① ほうれん草は4cm長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し①を炒める。
- ③ トマトは小さめの一口大に切る。
- ④ Aを混ぜ合わせ15秒ほど電子レンジにかけ、砂糖を溶かしよく混ぜる。
- ⑤ ②が冷めたらトマトを加え④を混ぜ合わせる。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
ほうれん草	50g	1袋	
にんにく	1.75g	1かけ	
オリーブ油	1g	小さじ1	
トマト	35g	中1個	
A	味噌	3g	小さじ2
	みりん	3g	小さじ2
	砂糖	1.5g	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー 44kcal	カルシウム 28mg
たんぱく質 1.7g	カリウム 402mg
脂質 1.4g	食塩相当量 0.4g
炭水化物 6.9g	野菜量 81g

18 チンゲン菜とメンマの炒め物



作り方

- ① チンゲン菜は葉と茎に分け、千切りにする。
- ② 味付きメンマは、調味液とメンマに分け、メンマは半分の長さに切り、千切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、チンゲン菜とメンマを炒め、メンマの調味液とオイスターソースで味付けし、七味唐辛子をふる。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
チンゲン菜	50g	小2株
味付けメンマ	20g	80g
ごま油	1g	小さじ1
オイスターソース	1g	小さじ2/3
七味唐辛子	適宜	適宜

1人分の栄養価

エネルギー 17kcal	カルシウム 46mg
たんぱく質 0.5g	カリウム 114mg
脂質 1.1g	食塩相当量 0.6g
炭水化物 1.8g	野菜量 63g

21 ほうれん草とひじきのサラダ



作り方

- ① ひじきは水でもどし、水気を切っておく。コーン缶も汁気を切っておく。
- ② ほうれん草は茎から入れてさっと茹でる。水にさらしよく絞って3cm長さに切る。
- ③ マヨネーズとめんつゆを混ぜ合わせ、①、②を和える。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
乾燥ひじき	1g	4g
ほうれん草	60g	1袋
コーン缶	8g	大さじ4
マヨネーズ	6g	大さじ2
めんつゆ(ストレート)	4.5g	大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー 60kcal	カルシウム 37mg
たんぱく質 1.6g	カリウム 452mg
脂質 4.8g	食塩相当量 0.3g
炭水化物 4.3g	野菜量 54g

19 ジャガ芋とにらのチヂミ



作り方

- ① にらは2~3cm長さ、小ねぎは小口切りにする。赤ピーマンは千切りにする。
- ② すりおろしたじゃが芋に、①と桜えびを加えてざっくり混ぜる。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、つけだれを作っておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、②を流し入れて薄く広げ、弱~中火でゆっくり焼く。表面に焼き色がついたらひっくり返し、裏面も同様に焼く。
- ⑤ ③のたれをつけて頂く。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
にら	15g	60g	
小ねぎ	5g	20g	
赤ピーマン	5g	20g	
じゃが芋	60g	2個	
桜えび	3g	12g	
A	すりごま	1g	小さじ2
	しょうゆ	4.5g	大さじ1
	砂糖	1.5g	小さじ2
	酢	1.5g	小さじ1強
	一味唐辛子	少々	少々
ごま油	2g	小さじ2	

1人分の栄養価

エネルギー 78kcal	カルシウム 87mg
たんぱく質 4.0g	カリウム 407mg
脂質 2.8g	食塩相当量 0.7g
炭水化物 12.7g	野菜量 23g

22 小松菜のねぎしらすだれ



作り方

- ① 小松菜は茹でて冷水にとり、水気を絞って3cm長さに切って盛り付ける。
- ② にんにくはみじん切り、小ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、にんにくを炒め香りがでたら小ねぎ、しらす干しを加えて炒める。
- ④ ③にAの調味料を加えて火を止める。
- ⑤ ①の小松菜に④の合わせだれをかける。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
小松菜	60g	1袋	
にんにく	0.25g	少々	
小ねぎ	2.5g	10g	
ごま油	2g	小さじ2	
しらす干し	5g	20g	
A	しょうゆ	2g	小さじ1と1/3
	酢	1g	小さじ1弱
	砂糖	0.5g	小さじ2/3
	炒りごま	0.5g	小さじ1

1人分の栄養価

エネルギー 41kcal	カルシウム 122mg
たんぱく質 3.1g	カリウム 298mg
脂質 2.6g	食塩相当量 0.6g
炭水化物 2.2g	野菜量 54g

23 ほうれん草とえのきたけの辛子ごま和え



作り方

- ① ほうれん草は茹でて冷水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
- ② えのきたけは石づきをとって1/3の長さに切り茹でて、水気を絞る。
- ③ Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ④ ほうれん草とえのきたけを③と和える。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
ほうれん草	50g	1袋	
えのきたけ	20g	小1袋	
A	練りごま	5g	20g
	練りからし	2g	小さじ1強
	しょうゆ	3g	小さじ2
	酢	2g	小さじ1と1/2

1人分の栄養価

エネルギー	55kcal	カルシウム	54mg
たんぱく質	2.8g	カリウム	408mg
脂質	3.6g	食塩相当量	0.6g
炭水化物	4.6g	野菜量	45g

26 モロヘイヤとトマトのぼん酢しょうゆ和え



作り方

- ① モロヘイヤを茹でて冷水にとり、水気を絞って3cm長さに切る。
- ② トマトは一口大に切る。
- ③ モロヘイヤとトマトをボウルに入れ、ぼん酢しょうゆとごま油を加えて和える。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
モロヘイヤ	50g	2袋
トマト	25g	小1個
ぼん酢しょうゆ	9g	大さじ2
ごま油	3g	大さじ1

1人分の栄養価

エネルギー	54kcal	カルシウム	134mg
たんぱく質	2.9g	カリウム	341mg
脂質	3.3g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	5.0g	野菜量	74g

24 モロヘイヤのおやき



作り方

- ① モロヘイヤは茎と葉に分け、沸騰させた鍋に入れて茎は3~4分、葉は1分ほど茹でる。茹でたら水気を切り、粗みじん切りにする。
- ② 小麦粉と水を軽く混ぜ、刻んだモロヘイヤとコーン、白だしを加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を4等分にして中火で焼き色がつくまで3~5分ほど焼く。焼き色がついたらひっくり返して更に3~5分ほど焼く。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
モロヘイヤ	30g	1袋
小麦粉	18g	大さじ8
水	30ml	120ml
コーン缶	24g	大さじ6
白だし	7.5g	大さじ2
ごま油	2g	小さじ2

1人分の栄養価

エネルギー	113kcal	カルシウム	82mg
たんぱく質	3.7g	カリウム	210mg
脂質	2.5g	食塩相当量	0.9g
炭水化物	20.4g	野菜量	30g

27 なばなのんにく炒め



作り方

- ① なばなは3~4cm長さに切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れ、弱火で熱して香りを出す。
- ④ ③になばなを加え、中火にしてゆっくり炒める。
- ⑤ 芯の部分がやわらかくなったら、塩、黒こしょうをして最後に炒りごまを加える。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
なばな	75g	2袋
にんにく	0.25g	少々
ごま油	2g	小さじ2
塩	0.6g	小さじ1/2弱
あらびき黒こしょう	少々	少々
炒りごま	0.25g	小さじ1/2

1人分の栄養価

エネルギー	45kcal	カルシウム	124mg
たんぱく質	3.4g	カリウム	297mg
脂質	2.3g	食塩相当量	0.6g
炭水化物	4.5g	野菜量	75g

25 モロヘイヤのねばねば和え



作り方

- ① モロヘイヤはさっと茹でて冷水にとり、水気を絞って2cm長さに切る。
- ② 長芋は皮をむき、5~7mmの角切りにする。
- ③ オクラはさっと茹でて小口切りにする。
- ④ 納豆に添付のたれを混ぜ合わせ、①~③とかつお節を和える。

材 料	分 量	
	1人分	4人分
モロヘイヤ	25g	1袋
長芋	15g	60g
オクラ	7g	4本
納豆	1/2パック	2パック
添付のたれ	1/2パック分	2パック分
かつお節	少々	小1袋

1人分の栄養価

エネルギー	59kcal	カルシウム	85mg
たんぱく質	5.3g	カリウム	358mg
脂質	2.2g	食塩相当量	0.4g
炭水化物	6.1g	野菜量	44g

28 豆苗と茸のマリネ



作り方

- ① えのきたけは石づきをとって、半分に切ってほぐす。しめじは石づきをとってほぐす。しいたけは薄切りにする。
- ② 豆苗は半分に切る。
- ③ 耐熱容器にAを混ぜ、①と赤唐辛子の種を除いて加える。ふんわりラップをかけ、電子レンジで3分ほど加熱する。更に②の豆苗を加えて1分ほど加熱する。
- ④ ラップをとり、粗熱が取れたら軽く混ぜる。

材 料	分 量		
	1人分	4人分	
えのきたけ	25g	大1/2袋	
しめじ	25g	1袋	
しいたけ	10g	3枚	
豆苗	40g	1袋	
A	酢	7.5g	大さじ2
	しょうゆ	1.5g	小さじ1
	塩	0.75g	小さじ1/2
	オリーブ油	3g	大さじ1
赤唐辛子	1/4本	1本	

1人分の栄養価

エネルギー	57kcal	カルシウム	29mg
たんぱく質	3.2g	カリウム	268mg
脂質	3.4g	食塩相当量	1.0g
炭水化物	5.0g	野菜量	45g



~モロヘイヤ~
旬は7~8月(夏野菜)
「野菜の王様」と呼ばれるモロヘイヤは
色々な栄養素を含みますが、ビタミンB1、
B2、カルシウムが豊富です。ネバネバした
食感が特徴の野菜です。



中津川市役所 健康医療課
TEL 0573-66-1111

発行 令和4年11月



食べて健康レシピ集
volume.6

葉物野菜を おいしく 食べよう



けんぱちくん弁当メニューや季節の野菜を使った簡単で美味しいレシピを、クックパッド(料理レシピサイト・公式キッチン「けんこうなかつがわ」)に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

クックパッド



中津川市