

かんたん!  
時短!

野菜を食べよう /  
ながさき旬の野菜料理レシピ

# 「ブロッコリー」レシピ



ブロッコリーは、ビタミンACEが含まれる緑黄色野菜。芯の部分も活用しましょう!

01

ブロッコリーがソースに!

## 「ブロッコリーソースのペペロンチーノ」



作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけける。軸のかたい皮はむき、輪切りにする。(裏をcheck!) にんにくはみじん切りにする。
- 2 リットルに塩小さじ1をいれて沸騰したところにパスタをいれて表示の時間ゆでる。(ゆで汁100ccは④のソースで使用) ブロッコリーをパスタの鍋と一緒に8分ほどつぶせるくらい柔らかくなるまでゆでる。(パスタの表示のゆで時間が短い場合は、ブロッコリーを先にいれてゆではじめる)
- 3 ゆでている間に、フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ、唐辛子をいれ弱火で香りがでるまで熱する。唐辛子はとります。
- 4 フライパンの火をとめて、ゆでたブロッコリーをいれヘラなどであらくつぶす。パスタのゆで汁100ccをくわえ、よく混ぜる。
- 5 ゆで上がったパスタをいれて、塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、お好みで粉チーズをふる。



材料(2人分)

- ①ブロッコリー1/2個……200g ④唐辛子……1本 ⑦パスタ……160~200g  
②にんにく……1片 ⑤オリーブオイル……大さじ1 ⑧粉チーズ……適量  
③ちりめんじゃこ……小さじ1 ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/412kcal ●たんぱく質/17.6g ●脂質/9.2g ●炭水化物/64.7g ●食塩相当量/2.8g

02

ブロッコリーをまるごとべろり!

## 「ブロッコリーのレモンクリーム煮」



作り方

- 1 レモンは果汁大さじ1をしぼっておく。ブロッコリーは小房にわけける。長ねぎは1cm幅に切る。
- 2 ブロッコリーをフライパンにいれ、塩少量と水50ccをいれる。中火にかけて煮立ったらフタをして3分蒸し煮し、いったんあげておく。
- 3 フライパンにベーコンと長ねぎを炒める。こんがりしてきたら、米粉と牛乳を混ぜたものをいれて、きべらでかきまぜる。とろみがついてきたら、弱火にしてブロッコリーとレモン汁をいれて塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 器にもり、レモンまたはゆずの皮をけずったものをのせる。

ブロッコリーは固めにあげて食感良く!米粉でかんたんにクリーム状になります。小麦粉をつかう場合は、3でベーコンと長ねぎを炒めたものに小麦粉をふってなじませます。そこに少しずつ牛乳をいれてのばしてください。

- 材料(4人分) ①ブロッコリー小1株……300g ③長ねぎ……1/2本 ⑤米粉または小麦粉……大さじ1 ⑦レモンまたはゆず……1/2個  
②ベーコン厚切りまたは切り落とし……50g ④牛乳……300cc ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/143kcal ●たんぱく質/8.4g ●脂質/8.2g ●炭水化物/11.5g ●食塩相当量/0.9g

03

ブロッコリーが濃厚に!

## 「ブロッコリーのにんにくフライパン蒸し」

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけける。
  - 2 フライパンにいれ、塩と水50ccをいれる。にんにくをすりおろしながらいれる。中火にかけ、煮立ったらフタをして3分蒸し煮にする。
- フライパン蒸しで濃厚味。そのままでも食べられます。



- 材料(6人分) ①ブロッコリー1株……400g  
②にんにく……1/2片  
③塩……小さじ1/4  
④水……50cc

1人あたり栄養価 ●エネルギー/28kcal ●たんぱく質/3.7g ●脂質/0.4g ●炭水化物/4.6g ●食塩相当量/0.3g

**POINT**

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

**●解体方法**

花蕾・茎・芯の切り方は、茎は薄い輪切りに。芯は皮をむき乱切りに。芯は生でも食べられます。



**●フライパン蒸し・ゆで方**

**①フライパン蒸し**  
フライパンに小房にわけたブロッコリー・塩少量・水50ccを入れて中火で加熱。湯気が出したらフタをして3分蒸す。



**●冷凍**

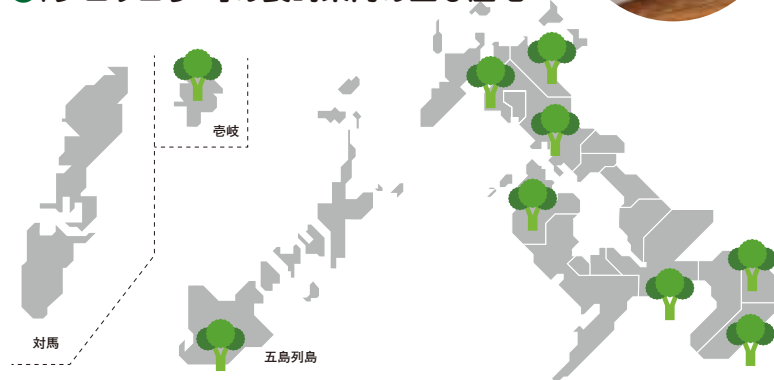
小房にわけて生のまま冷凍できます。調理は凍ったまま左記のようにフライパン蒸しまたは短時間ゆでると水っぽくなりません。



**②ゆでる**

塩水で沸騰させ、ブロッコリーを入れる。再沸騰して1分半ゆでてザルにあげる。(アクが強い場合におすすめ)

**●「ブロッコリー」の長崎県内の主な産地**

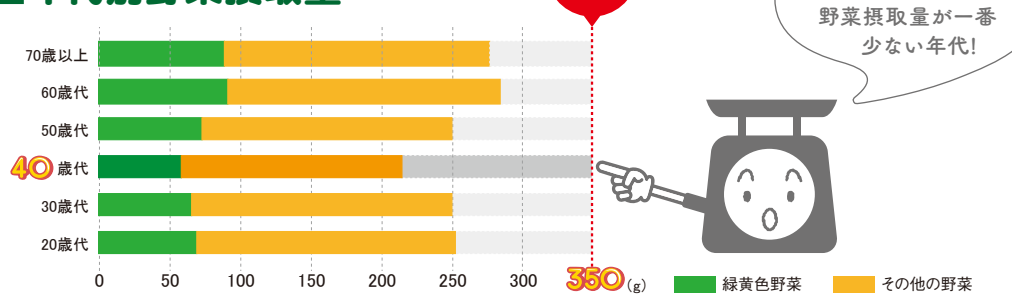


**■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？**



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

**■年代別野菜摂取量**



**■どれくらい食べたらいいの？**

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

**■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！**

献立にいつも**1皿～2皿**の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。





かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「はくさい」レシピ

寒くなると旨みを増すはくさい。サラダ・炒め物・煮物・スープでたっぷり!

01

レンジでボリュームおかず!

## 「白菜のチーズ蒸し」

作り方

- 1 みそとみりんは混ぜておく。大根とにんじんは薄いちょう切りにする。豚肉に塩こしょうをふる。
- 2 芯をつけたままの白菜の所々に豚肉をはさみ、芯を切りとる。
- 3 白菜の葉の枚数を三等分に分ける。内側のほうから耐熱皿におき、大根、にんじん、みそとみりん、チーズの半量をのせる。もう一度白菜をおき、同様に野菜とみそ、みりん、チーズを重ね、外側の白菜で覆う。
- 4 ふんわりとラップし、電子レンジ600Wで約12分間、全体に火が通るまで加熱する。ラップをしたまま蒸らしておき、粗熱がとれたら食べやすい大きさに切る。



白菜は1時間程度干してから使うとより濃厚なうまみ!

薄切り野菜はお好みのものでOK!



材料 (2~3人分)

- |                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| ①白菜……………小1/4個(400g)        | ⑤ピザ用チーズ……………30g |
| ②豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用肩ロースなど)…150g | ⑥みそ・みりん…各小さじ2   |
| ③大根……………2cm(80g)           | ⑦塩・こしょう……………適量  |
| ④にんじん……………3cm(30g)         |                 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/205kcal ●たんぱく質/12.5g ●脂質/12.6g ●炭水化物/9.4g ●食塩相当量/1.1g

02

フライパン蒸し煮でうまみたっぷり!

## 「白菜とエビのうま煮」

野菜ソムリエ/田中良子

作り方

- 1 白菜は2cmのザク切り、葉と白い軸の部分は分けておく。しょうがは千切りにする。
- 2 エビは殻をむき背ワタを取り、さっと洗って酒と塩少々を入れ混ぜておく。
- 3 フライパンに油を入れしょうがと白菜の軸の部分を入れて炒める。全体に油がまわったら葉の部分とスープの素を入れ、塩、こしょうをする。
- 4 ひど混ぜしたらエビを上のにせてふたをして中火で5分蒸し煮する。
- 5 ⑤に片栗粉を同量の水で溶き入れ、とろみをつける。



むきエビでもOK!

片栗粉でとじれば、白菜の旨味と栄養を逃がさずいただけます。

- |          |                |                      |                              |
|----------|----------------|----------------------|------------------------------|
| 材料 (2人分) | ①白菜……………400g   | ④鶏ガラスープの素……………小さじ1/2 | ⑦片栗粉……………小さじ2                |
|          | ②しょうが……………15g  | ⑤塩・こしょう……………少々       | ⑧油……………小さじ1                  |
|          | ③無頭エビ……………120g | ⑥砂糖……………ひとつまみ        | ⑨[エビの下味用]塩……………少々、酒……………小さじ1 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/106kcal ●たんぱく質/11.2g ●脂質/2.4g ●炭水化物/10.1g ●食塩相当量/1.1g

03

レンジで時短・減塩おつけもの!

## 「白菜の簡単ラーパーツアイ(ピリ辛甘酢漬け)」

作り方

- 1 白菜は葉と芯の部分をわける(裏面をcheck!)葉は一口大にちぎり、芯は縦長に1×5cm程度に切る。
- 2 耐熱皿に1をいれ、塩をふってふわっとラップをかける。電子レンジ600Wで4分加熱し、粗熱がとれるまでそのままおいておく。
- 3 水気をしぼり、ごま油・すし酢・唐辛子をいれてまぜる。冷えてなじんだら食べごろ。



白菜の緑が濃い外葉の活用におすすめ。葉はちぎることでなじみがよく、芯は縦切りでしゃきしゃき食感に。

- |            |                   |                 |                       |
|------------|-------------------|-----------------|-----------------------|
| 材料 (2~3人分) | ①白菜(大2枚)……………200g | ③すし酢……………小さじ1   | ⑤唐辛子または七味とうがらし……………適量 |
|            | ②塩……………少量         | ④ごま油……………小さじ1/2 |                       |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/19kcal ●たんぱく質/0.5g ●脂質/0.8g ●炭水化物/2.8g ●食塩相当量/0.4g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

丸ごと買っても大丈夫！干すと濃厚に！

白菜の下に切れ目をいれ手でさくと、葉っぱがちぎれず保存性アップ。さらに1時間程度～調理前に干すと味が濃厚に。



軸の部分に切れ目を入れる

葉がちぎれずに簡単にさけます

調理前に干す

白菜の芯の部分は、おだしとして使えます。

芯

外葉の使い方

緑の濃い外葉は、かたく繊維が強いので、炒め物や漬物にむきます。葉と白い軸の部分をく字に切って切り離すと使いやすい。炒めるときは、軸の部分はそぎ切りにすると味しみがよくなります。

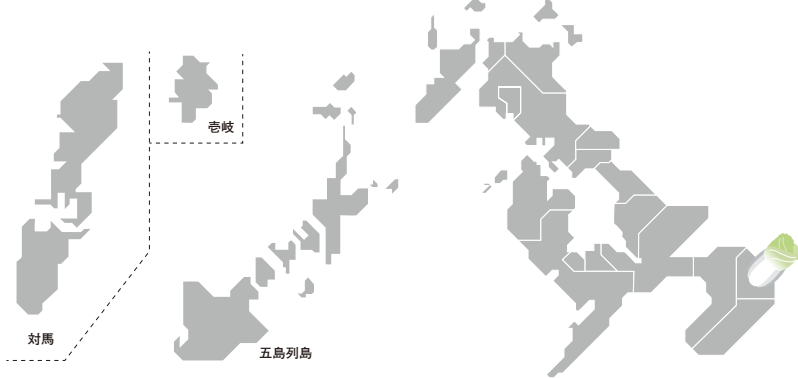


葉と白い軸の部分をく字に切る

そぎ切り

葉はちぎると・・・

「はくさい」の長崎県内の主な産地



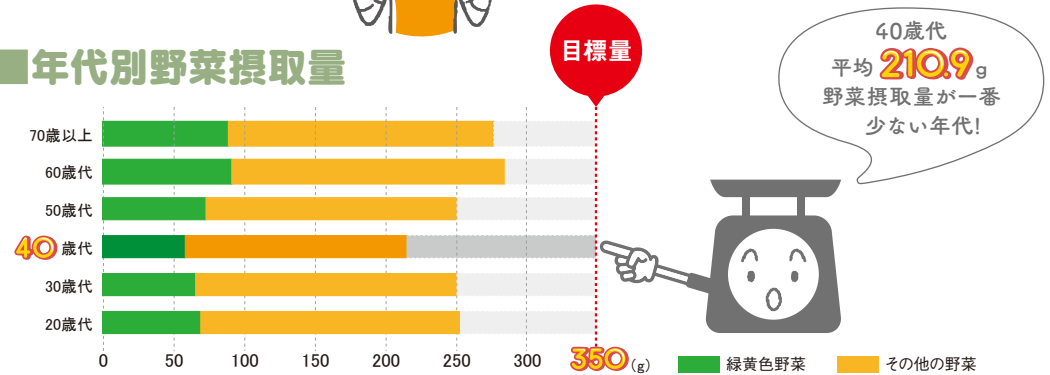
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。





かんたん!  
時短!

野菜を食べよう /  
ながさき旬の野菜料理レシピ

# 「にんじん」レシピ

β-カロテンが豊富なにんじん。加熱して吸収率アップ+たくさん食べられます!

01

にんじんのやさしい甘み!

## 「鶏もも肉のにんじん煮込み」

作り方

① 鶏肉は(1枚のままで、一口大に切っても)塩こしょうをふり、フライパンに皮目から中火で焼き目がつくまで焼く。鍋のフタなどで何度かぎゅっとおさえるとよい。



② にんじんはすりおろし、たまねぎとえのきたけは粗みじん切りにして、耐熱皿にいれてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。



③ ①の皮に焼き目がついたら、②と水をくわえフタをして煮る。煮立ったら弱火にして全体に火が通るまで煮る。ウスターソース・ケチャップを加え、塩こしょうで味をととのえる。お好みで粉チーズをふる。



時間があるときは、電子レンジをつかわずにゆっくり煮込むとよりにんじんのうまみを感じられます。



材料(2~3人分)

- ①にんじん .....1本(150g)
- ②たまねぎ ..... 1/2個(100g)
- ③えのきたけ .....1/2袋(50g)
- ④鶏もも肉 ..... 300g
- ⑤水 .....200cc
- ⑥塩・こしょう .....適量
- ⑦ウスターソース ..... 大さじ1/2
- ⑧ケチャップ .....小さじ1
- ⑨粉チーズ .....お好みで

1人あたり栄養価 ●エネルギー/259kcal ●たんぱく質/19.1g ●脂質/15.3g ●炭水化物/10.1g ●食塩相当量/1.5g

02

レンジで簡単!

## 「にんじんのナムル」

野菜ソムリエ/田中良子

作り方

- ① にんじんは斜めに薄くスライスしてから千切りにする。にんにくはすりおろしておく。
- ② 耐熱ボールににんじんを入れ塩をふり、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2~3分しんなりするまで加熱する。
- ③ ラップをはずし、にんにく、酢、うす口醤油、ごま油を入れよく混ぜ、いりごまを加えて軽く混ぜ、器に盛る。



ごま+酢で減塩!  
にんじんの甘みが引き立ち、ペロリと食べちゃえる!

- 材料(2人分)
- ①にんじん .....小2本(200g)
  - ②すりおろしにんにく .....1/4片(チューブなら小さじ1/4)
  - ③いりごま .....大さじ1
  - ④うす口醤油 .....小さじ1/2
  - ⑤酢 ..... 小さじ1/2
  - ⑥ごま油 ..... 小さじ1~2
  - ⑦塩 ..... 少々

1人あたり栄養価 ●エネルギー/96kcal ●たんぱく質/1.8g ●脂質/5.6g ●炭水化物/10.6g ●食塩相当量/0.8g

03

子どももばくばく! 作り置きにも。

## 「焼きにんじんのはちみつレモンマリネ」

作り方

- ① にんじんは長さを2等分にし、太いほうは8、細いほうは6つ程度に縦長に切る。
- ② 耐熱ボウルににんじんをいれ、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんじんをいれ、ふたをして弱めの中火で両面こんがり焼き目がつくまで焼く。
- ④ 容器にうつし、しょうゆ・はちみつ・こしょうをいれて混ぜ、レモン(または柑橘絞り汁)をいれて5分以上なじませる。



フライパンでゆっくり焼くとより美味しく。

はちみつはごく少量で大丈夫ですが、にんじんの甘さによって加減してください。

- 材料(2人分)
- ①にんじん .....1本(150g)
  - ②レモン ..... 1/4個またはかんきつ絞り汁小さじ1/2
  - ③しょうゆ ..... 小さじ1/2
  - ④はちみつまたは砂糖 ..... 少量
  - ⑤こしょう ..... 適量
  - ⑥オリーブオイル ..... 小さじ2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/72kcal ●たんぱく質/0.7g ●脂質/4.2g ●炭水化物/8.4g ●食塩相当量/0.3g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます!

●ヘタのとり方

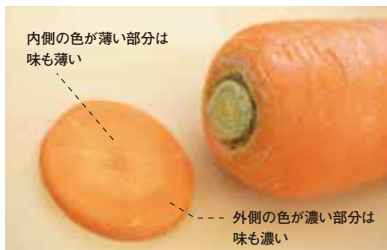
ヘタはぱっさり落とさず、包丁の角をいれてぐるりとくり抜くとロスが減ります!



包丁の刃元でくり抜く

●皮はむく? むかない?

表面がつるんとしたものは、ブラッシングで表面が削られているのでむかなくてOK。にんじんは皮を含む外側のほうが味が濃く栄養も多い。黒ずんだ部分がある場合、包丁などでむきとりましょう。



内側の色が薄い部分は味も薄い

外側の色が濃い部分は味も濃い

にんじんが苦手な方にもまずは内側から食べてもらいましょう!

●葉っぱ付き人参

かたい茎以外は、かきあげや、炒め物に。また、パセリのようにつかえます。葉っぱのみをつんで、耐熱皿にいれて電子レンジ600Wで1分半。10秒ずつ足しながら、乾燥させるとドライパセリのように。

かたい茎部分は、シチューなどの煮込み料理のおだしにすると香りがランクアップ!

やわらかくジューシーな春にんじんは、生で千切りのキャロットラペやすりおろしてドレッシングにするのがおすすめ!

直売所などにたまに葉っぱ付きがあるかも!

●「にんじん」の長崎県内の主な産地



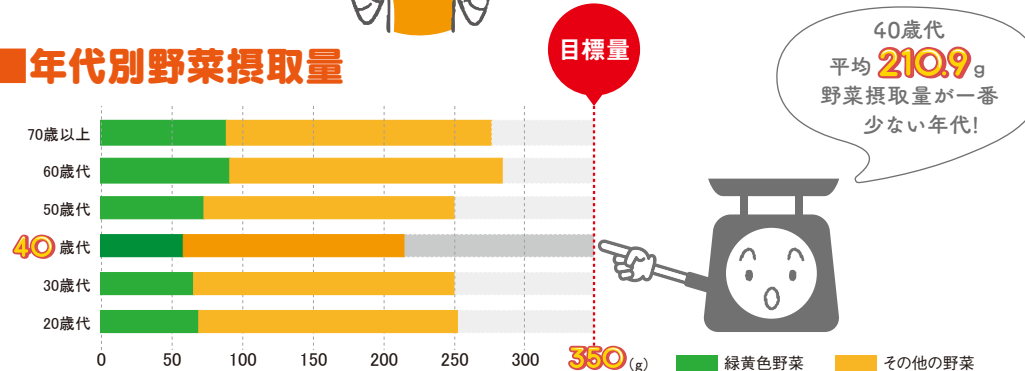
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの?

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら?



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか?

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの?

野菜料理1人前 (70g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて! 1日5皿食べましょう!

献立にいつも1皿~2皿の野菜料理を心がけましょう!

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。





かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「キャベツ」レシピ

ふんわり春キャベツ・しゃきしゃき冬キャベツ。ビタミンU・ビタミンCを含み、生でも加熱でもたっぷり美味しく食べられます!

01

じっくり焼いたキャベツはあまくてジューシー!

## 「焼きキャベツのみそそぼろ」

作り方

- 1 キャベツ(芯はつなげたまま)を1/2に切る。しょうがはみじん切り。みそとみりんは混ぜておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、中火でキャベツの断面を焼く。片面が焼けたら、ひっくり返してあいたスペースにしょうがとひき肉、みそとみりんをいれる。
- 3 ひき肉を混ぜながら炒める。ひき肉の色がかわってきたら、水をいれてふたをし、弱火で約4分蒸し焼きにする。ひき肉にすりごまをふる。



皿に盛ってから、キッチン紙をさみて芯を切り離すと食べやすい

蒸し焼きにしたキャベツは甘味がでて、たっぷり食べられ、芯まで美味しい!



材料(2人分)

- |               |            |      |      |
|---------------|------------|------|------|
| ①キャベツ         | 1/4個(300g) | ⑤ごま油 | 小さじ2 |
| ②合いびき肉または豚ひき肉 | 100g       | ⑥みそ  | 小さじ2 |
| ③しょうが         | 1/3片       | ⑦みりん | 小さじ2 |
| ④すりごま         | 大さじ1       | ⑧水   | 大さじ1 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/254kcal ●たんぱく質/12.2g ●脂質/16.8g ●炭水化物/13.3g ●食塩相当量/0.7g

02

はごたえの良いやさしいスープに

## 「しゃきしゃきキャベツとアオサのスープ」

作り方

- 1 キャベツは繊維に対して縦切りの(裏面をcheck!)千切りにする。
- 2 水にコンソメとキャベツをいれ、中火にかける。
- 3 煮立ったら火を止め、アオサとこしょう・オリーブオイルをいれる。

材料(2人分)

- |            |            |          |       |
|------------|------------|----------|-------|
| ①キャベツ      | 1/6個(100g) | ④水       | 350cc |
| ②アオサ(乾)    | 小さじ1/4     | ⑤オリーブオイル | 少量    |
| ③コンソメスープの素 | 1個         | ⑥こしょう    | 適量    |



短時間の加熱でしゃきしゃきで食べやすいスープに。コンソメのほか、かつおだし・和風だしでも!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/27kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/1.2g ●炭水化物/3.8g ●食塩相当量/1.1g

03

レンジで時短・おつまみに

## 「キャベツのカマンベール蒸し」

シンプルで  
素材の味そのまま  
簡単レシピ!

作り方

- 1 キャベツは重ねたまま、5cm角ほどに2つ切る。
- 2 耐熱皿にキャベツをいれる。キャベツの葉の間にカマンベールチーズを4か所にちぎって入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 3 粗熱がとれたら、ラップをはずしこしょうをふる。

「電子レンジ加熱」+「余熱」でちょうどよい食感に。

材料(1人分)

- |                     |     |
|---------------------|-----|
| ①キャベツ               | 70g |
| ②カマンベールチーズ          | 20g |
| ③ブラックペッパーまたはピンクペッパー | 適量  |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/78kcal ●たんぱく質/4.7g ●脂質/5.1g ●炭水化物/3.8g ●食塩相当量/0.4g



POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●千切りの仕方

キャベツの繊維に対して、横切りでふんわり。縦切りでしゃきしゃき。料理に合わせて切り方を変えましょう！



横切り ▶ ふんわり柔らかな食感

▲縦切り シャッキリと歯ごたえある食感

●外葉・芯の使い方

緑の濃い外葉は、かたく繊維が強いので、繊維を切る横向きに切って、油でいためると食べやすい。調理前に1時間でも干すとアク抜きになります。芯の部分も薄く・また細かく切ってスープ・みそ汁・ひき肉料理などにつかきましょう。まるごと使う場合は、芯ごと切って。芯も加熱するとわらかく味がしみこみます。



●冷凍方法

ザク切りで冷凍可能。煮込みやスープ料理に、凍ったまま入れて使えます。さっと茹でて、ごま油・塩・酢少量ずつマリネしておくとかサラダやあえものに便利。

●「キャベツ」の長崎県内の主な産地



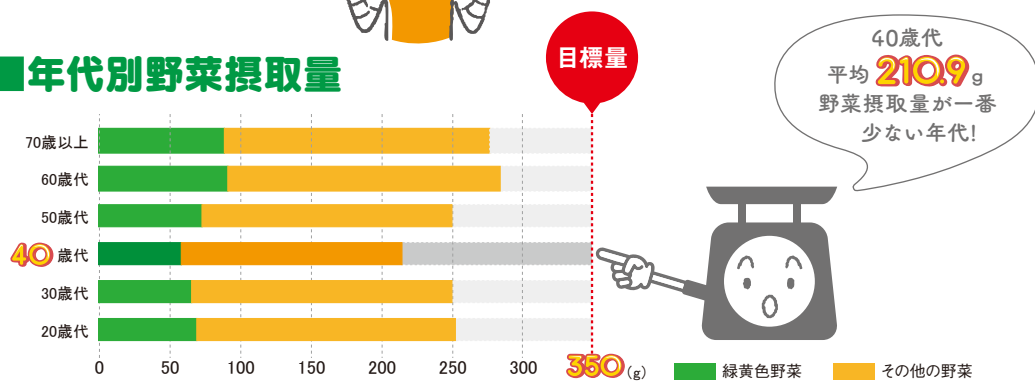
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。





かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「トマト」レシピ

リコピンが含まれるトマト。夏はすっきり味、冬・春はゆっくり育った濃い味が楽しめます。

## 01 「フレッシュトマトの Pasta」

生のトマトだから作りたい! シンプルパスタ



作り方

- 1 トマトはヘタをとり、ざく切りにする。にんにくは薄切り。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれて弱火で熱する。香りがたったら、トマトをいれて炒める。
- 4 トマトの皮がすこしはがれてきたら、ゆであがったパスタをいれ、塩・こしょうで味をととのえ、器にもり、粉チーズをふる。



生のトマトでつくる  
フレッシュなソースは、旬の時期にぜひ!



材料(2人分)

- |          |          |       |        |
|----------|----------|-------|--------|
| ①トマト     | 2個(300g) | ⑤塩    | 小さじ1/4 |
| ②にんにく    | 1片       | ⑥こしょう | 適量     |
| ③パスタ     | 200g     | ⑦粉チーズ | 大さじ2   |
| ④オリーブオイル | 大さじ2     |       |        |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/542kcal ●たんぱく質/16.8g ●脂質/16.0g ●炭水化物/79.4g ●食塩相当量/3.6g

## 02 「ふわふわ卵のトマトあんかけ」

甘酢トマトあんで中華風!



作り方

- 1 トマトは2cm角に切る。そのうち1/4はとりわけておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、卵をといいて塩少量をふったものをいれる。まわりが固まりはじめたら大きく3回まぜて、火を止め器にもる。
- 3 フライパンにちりめんじゃこ・トマトの3/4のほうをいれて炒める。みりん・しょうゆ・酢・水をいれて煮立ったら、2分ほど煮て、トマトをつぶす。
- 4 同量の水でといた片栗粉と残りのトマトを入れ、とろみをつける。卵のうえにかける。お好みで千切りにした大葉をそえる。

「トマト」+「じゃこ」でうまみアップ!

- |           |          |            |          |          |      |        |
|-----------|----------|------------|----------|----------|------|--------|
| 材料(2~3人分) | ①トマト     | 1~2個(200g) | ⑤みりん     | 大さじ1     | ⑨片栗粉 | 小さじ1/2 |
|           | ②ちりめんじゃこ | 大さじ1       | ⑥しょうゆ    | 大さじ1/2   | ⑩水   | 80cc   |
|           | ③卵       | 4個         | ⑦米酢または黒酢 | 小さじ1/2~1 | ⑪大葉  | お好みで   |
|           | ④ごま油     | 小さじ1/3     | ⑧塩・こしょう  | 適量       |      |        |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/153kcal ●たんぱく質/10.5g ●脂質/8.3g ●炭水化物/6.8g ●食塩相当量/0.9g

酢の量は  
お好みで調整

## 03 「ミニトマトのガーリックマリネ」

作り置きに! おつまみに!

野菜ソムリエ/古賀みゆき

作り方

- 1 ミニトマトはヘタをとる。キャベツは大きめにざく切り、にんにくはみじん切り、レモンはいちょう切りにしておく。
- 2 鍋ににんにくとオリーブオイルをいれ、弱火で熱し香りがたってきたら火を止める。保存容器にいれ、塩・砂糖・酢・薄口しょうゆをいれ、よく混ぜる。
- 3 別の鍋に湯をわかし、キャベツ・ミニトマトをいれる。ミニトマトは皮がはがれてきたら、ひきあげて皮を取り除く。キャベツはしんなりしたらザルにあげる。
- 4 ②に③をいれ冷蔵庫で2時間以上つける。

- |         |        |             |               |          |         |                |
|---------|--------|-------------|---------------|----------|---------|----------------|
| 材料(4人分) | ①ミニトマト | 8~12個(200g) | ④にんにく         | 1片       | ⑦砂糖     | 小さじ1~2(お好みで調整) |
|         | ②キャベツ  | 3枚(100g)    | ⑤米酢またはワインビネガー | 大さじ1/2   | ⑧塩      | 少量             |
|         | ③レモン   | 1/4個        | ⑥オリーブオイル      | 大さじ1と1/2 | ⑨薄口しょうゆ | 小さじ1           |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/74kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.5g ●食塩相当量/0.3g

マリネ液まで  
おいしいので、  
サラダや冷製パスタにも  
あいます。

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●ヘタの取り方

ばっさり切るのではなく、ヘタのみを刃先でくりぬきます。  
切ってつかう場合は、ヘタのすぐ横で2つに切り(ヘタを片方にす  
る)V字に切れ込みをいれてヘタをはずします。



切っ先でくり抜く

●トマトの違い

赤・紫(黒)のトマトはリコピン、オレンジはβ-カロ  
テン、黄色はルチン、緑はクロロフィルとそれ  
ぞれ違った成分が含まれます。  
赤いトマトが苦手な方は、黄色から試してみるの  
がおすすめ。  
アイコなどの長型のトマトは、うまみ成分が多く、  
焼く、煮るなどの加熱調理にむきます。



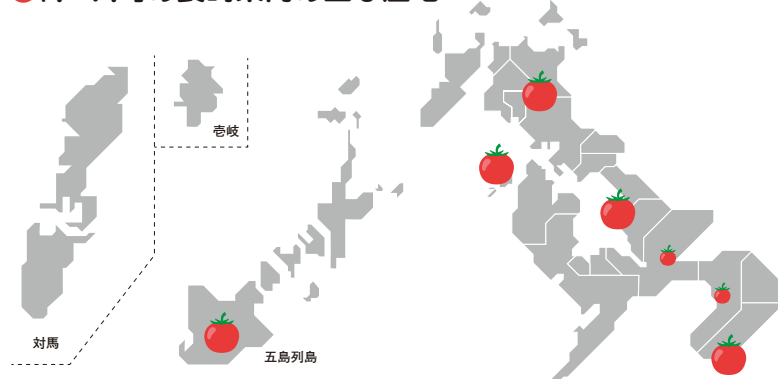
●トマトが甘くない？

まだ緑の場合は、常温において赤くなるのを待  
ちます。また、甘酢につけるとトマトの味が濃厚  
に感じられます。

●冷凍わざ

ザク切りして冷凍しておく、煮込み料理に便  
利。凍ったまま加熱してつかいます。丸のまま冷  
凍すると、皮もつるりんむけます。

●「トマト」の長崎県内の主な産地



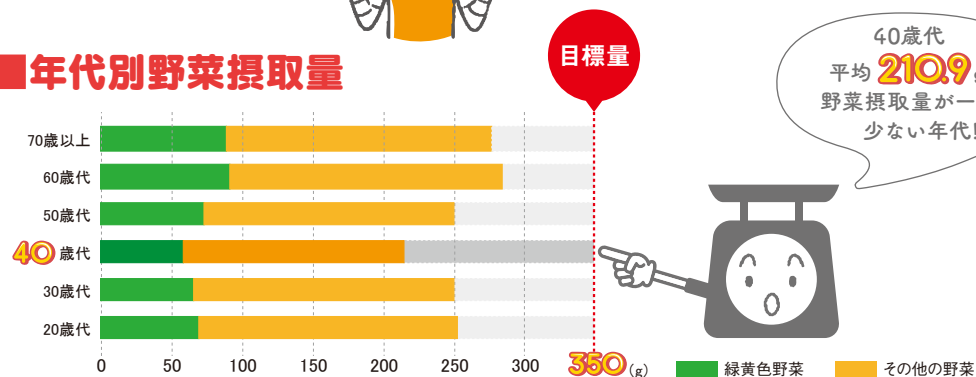
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の  
野菜が少ないなら  
子どもたちは足りて  
いるのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標  
値の350gと比較して約100gも少  
なく、4人に3人は不足しています。特に、  
40歳代の人が少ない状況です。さて、あ  
なたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」の  
プランで5皿になります。





かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / 「こまつな」レシピ

βカロテン・カルシウムを豊富に含むこまつな。アクがすくないので下茹でなしで調理できます!

01

たっぷりの小松菜をシンプルに!

## 「小松菜とじゃこのペペロンチーノ」

作り方

- 1 小松菜は(裏をチェック)茎は短めに、4cm長さに切る。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ・唐辛子をいれ、弱火で加熱する。きつね色になってきたら、唐辛子をとりだし、小松菜の茎・葉の順にいれ軽く炒め、香りつけのしょうゆを鍋肌からいれる。
- 4 ゆであがったパスタを、トングなどで(ゆで汁も少量一緒に)フライパンにいれ、炒めあわせる。



小松菜の加熱は短めで食感があるほうが美味しい。お好みでバター醤油味にしても!



材料(2人分)

- ①小松菜……………1把(200g)
- ②にんにく……………1片
- ③ちりめんじゃこ……………大さじ2(10g)
- ④唐辛子……………1本
- ⑤パスタ……………200g
- ⑥オリーブオイル……………大さじ2
- ⑦しょうゆ……………少量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/507kcal ●たんぱく質/16.6g ●脂質/14.4g ●炭水化物/74.1g ●食塩相当量/3.2g

02

豆乳で洋風スープに

## 「小松菜の豆乳スープ」

作り方

- 1 小松菜は、茎は2cm、葉は3cm長さに食べやすく切る。にんじんは1cmの色紙切り。しめじはほくほくしておく。にんにくはみじん切り。
- 2 鍋にサラダ油をひき、にんにく・小松菜の茎の部分・にんじん・しめじをいれてさっと炒める。
- 3 水をいれ、ふたをして煮る。煮立ったら、小松菜の葉をいれ火を弱め1分ほど煮る。コンソメと豆乳をいれ、沸騰する前に火を止める。器にもり、すりごまをふる。



豆乳をいれたら沸騰させないようにあたためましょう。肉やじゃがいも(とろみができます)を足しても。

材料(2人分)

- ①小松菜……………1/2把(100g)
- ②にんじん……………1/3本(40g)
- ③しめじ……………1/2パック(50g)
- ④にんにく……………1/3片
- ⑤すりごま……………小さじ1
- ⑥豆乳……………150cc
- ⑦水……………200cc
- ⑧顆粒コンソメ……………小さじ1(4g)
- ⑨サラダ油……………小さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/87kcal ●たんぱく質/4.8g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.9g ●食塩相当量/0.9g

03

パリパリの海苔と小松菜のハーモニー!

## 「小松菜の海苔炒め」

作り方

- 1 海苔は10等分ほどにちぎる。しょうがはみじん切り、小松菜は4cmに切る。
- 2 フライパンでごま油としょうがを香りが出るまで熱し、小松菜をさっと炒める。塩・こしょうを加え、いったん取り出しておく。
- 3 フライパンにごま油少量を足し(分量外)しょうゆと合わせてから、焼き海苔を香ばしくなるまで炒める。②とあわせてできあがり。



予熱で火が入るので、小松菜の加熱はひかえめに。できたての海苔パリパリでも、全体になじんでからでもどちらでも美味しいです。

材料(2~3人分)

- ①小松菜……………1把(200g)
- ②焼き海苔……………全形1枚
- ③しょうが……………1/2片
- ④ごま油……………小さじ1
- ⑤しょうゆ……………小さじ1/2
- ⑥塩・こしょう……………少々

1人あたり栄養価 ●エネルギー/33kcal ●たんぱく質/1.4g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.3g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●洗い方

根元から十字に切り込みをいれ、ボウルにいれて流水でながしながら洗います。一枚ずつ外すように広げると根元の泥までおとせます。



洗う前に根元に縦十字に切り込みを入れるのがポイント！

●切り方

ばっさり切るのではなく、しっかり洗えば根元は1cm以下に輪切りにすれば食べられます。茎と葉は加熱のタイミングが違うので切り分けて。

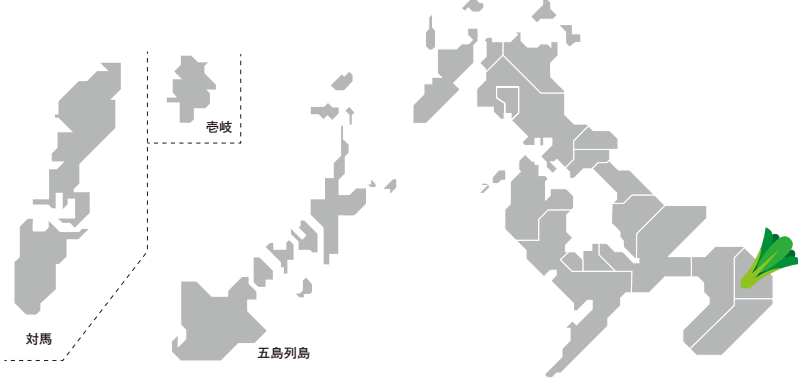


根本も食べられます！

●保存

冷蔵庫では立てた状態で保存。しんなりしやすいのでお早目に。4cm長さに切って冷凍も可。凍ったまま、汁ものや炒め物に。

●「こまつな」の長崎県内の主な産地



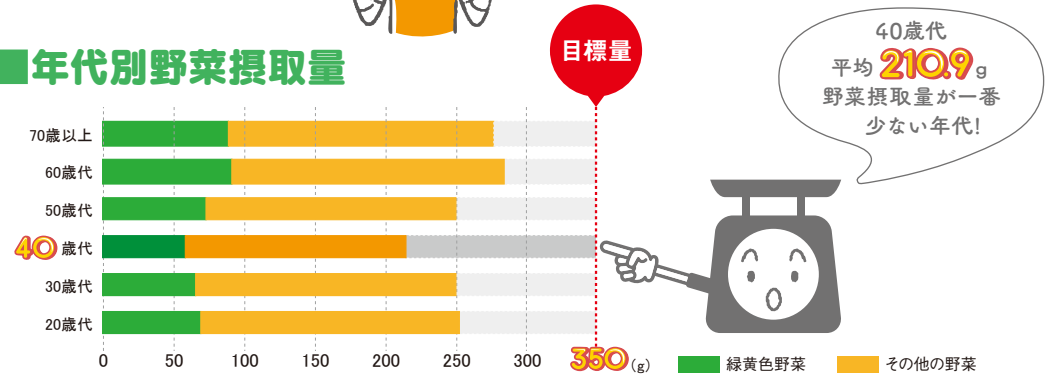
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？

成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。





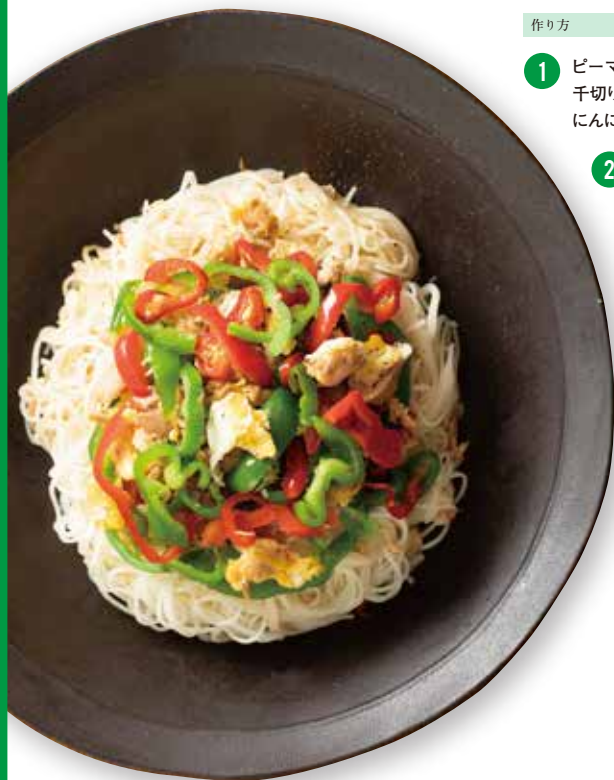
かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / 「ピーマン」レシピ

ビタミンC・E、β-カロテンを含むピーマン。栄養まるごといただきます!

## 01 「ピーマンたっぷりそうめんチャンプルー」

子供もピーマンをパクパク!



作り方

- 1 ピーマンは半分に切って斜めに千切り(切り方は裏面をcheck!)、にんにくはみじん切り。
- 2 そうめんは固めにゆで(表示の6割ほどの時間)水洗いして水気をきる。分量外のツナ缶の油またはごま油小さじ1をまぶしておく(ここまでは冷蔵庫に冷やしておいてもOK)
- 3 フライパンににんにく・ツナ缶・油をいれ中火にかける。ピーマン、溶き卵を加えて炒める。卵が半熟になったら②のそうめんをいれてほぐし、鍋肌からめんつゆをいれ、炒めあわせる。ブラックペッパーをふる。

炒める時に、マヨネーズ少量を足すと  
お子様はより食べやすくなります。



材料(2~3人分)

- |                       |                               |
|-----------------------|-------------------------------|
| ①ピーマン..... 3~4個(150g) | ⑤にんにく..... 1/2片               |
| ②そうめん..... 3束(150g)   | ⑥ごま油またはツナ缶の油..... 小さじ2        |
| ③卵..... 1個            | ⑦めんつゆ(濃縮タイプ)またはだし醤油..... 小さじ2 |
| ④ツナ缶..... 1缶(70g)     | ⑧ブラックペッパー..... 適量             |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/373kcal ●たんぱく質/15.9g ●脂質/11.5g ●炭水化物/49.4g ●食塩相当量/1.4g

## 02 「ピーマンカップのピザ風」

野菜ソムリエ/田中良子

バリバリピーマンが美味しい!



作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切り種を取りのぞく。ハムは1cmの色紙切り、トマトは4等分にスライスする。
- 2 ジャがいもは2つに切り、洗ってしめらせてたま耐熱容器にいれ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。粗熱がとれたら、皮をむきボウルにいれる。粗くつぶして、ハムとこしょうをいれて混ぜる。
- 3 ピーマンに②を等分につめる。④を混ぜたものの上に塗り、チーズ、トマトを載せオーブトースター1000Wで7~8分焦げ目がつくまで焼く。

ピーマンが傾くようときはアルミカップに入れて焼きましょう。  
パン粉を最後にふってから焼くとより香ばしくなります。

材料  
8個分

- |                        |                  |  |
|------------------------|------------------|--|
| ①ピーマン..... 大4個(200g)   | ④ロースハム..... 1枚   | A { ケチャップ..... 小さじ2<br>マヨネーズ..... 小さじ1<br>※1人あたり2個分です。 |
| ②ジャがいも..... 1~2個(180g) | ⑤ピザ用チーズ..... 25g |  |
| ③ミニトマト..... 2個(30g)    | ⑥こしょう..... 少々    |  |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/83kcal ●たんぱく質/3.1g ●脂質/2.8g ●炭水化物/11.8g ●食塩相当量/0.3g

## 03 「まるごとピーマンの焼きびたし」

ジューシーなピーマンをべろり!

作り方

- 1 ピーマンはまるごと魚焼きグリルまたはフライパンで蒸焼きにする。2回ほど回転させて、全体がこんがりと焼けて皮が離れてくるまで焼く。
- 2 保存容器にめんつゆと同量の水をいれ、①をつけこむ。かつおぶしをふっていただきます。

まるごとピーマンがジューシー!種ごと食べられますが、  
気になる場合は、二つに切って種を取ってから焼いても。  
あつあつでも、冷蔵庫で冷やしても美味しいです。

材料  
(2人分)

- |                          |
|--------------------------|
| ①ピーマン..... 4個(200g)      |
| ②めんつゆ(2倍濃縮タイプ)..... 大さじ1 |
| ③かつおぶし..... 適量           |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/30kcal ●たんぱく質/1.6g ●脂質/0.2g ●炭水化物/6.4g ●食塩相当量/0.6g



POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●切り方

ななめに千切りにすると、サイズが揃い食べやすい。ピーマンの苦味が苦手な場合は、横に千切りにして、1分水にさらすと食べやすくなります。また、最初にチャレンジするなら、赤ピーマンのほうが甘味がありマイルドで食べやすい。



ななめに千切り



横に千切り

●ヘタ・種の取り方

半分に切ってから、種を下から持ち上げてヘタをおさえるときれいとれます。まるごと使う場合は、ヘタをぎゅっとおさえると良い。



縦半分カット



持ち上げて取る



まるごとの場合はヘタをぎゅっと押す



●「ピーマンの長崎県内の主な産地

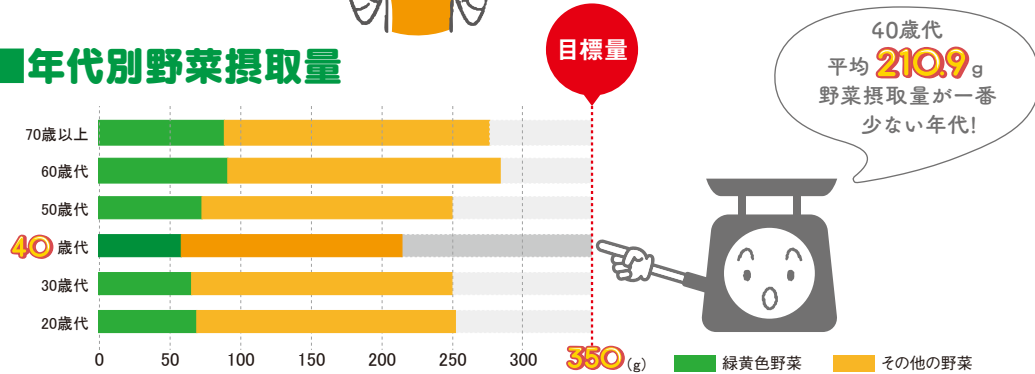


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

