

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 「かぼちゃ」レシピ

ビタミンA・C・Eがそろったかぼちゃ。皮の部分にも栄養がありますので、まるごといただきます!

01

こんがり焼いて、おつまみにも!

## 「焼きかぼちゃとクルミのサラダ」

作り方

- 1 くるみは荒みじん切りにし、フライパンで弱火でからいりする。  
にんにくはスライス、かぼちゃはワタをとり7mm厚さに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイル・にんにく・かぼちゃを入れ塩をふり、ふたをして弱火で両面に焼き目がつくまで焼く。  
(片面約5分ずつ)
- 3 酢をまわしかけて、水分をとばす。くるみをいれ、こしょうをふる。



焼きたてでも  
少しなじませても美味しいです。  
粉チーズのトッピングもおすすめ



材料 (2~3人分)

- ①かぼちゃ.....1/8個 (200g)
- ②くるみ.....20g
- ③にんにく.....1/3片
- ④塩・こしょう.....少量
- ⑤米酢またはワインビネガー..... 小さじ1/2
- ⑥オリーブオイル..... 大さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/128kcal ●たんぱく質/2.4g ●脂質/7.0g ●炭水化物/15.0g ●食塩相当量/0.2g

02

電子レンジで簡単!

## 「かぼちゃのグラッセ」 野菜ソムリエ/田中良子

ラップを取るとき熱いので注意してね!

作り方

- 1 かぼちゃの種を取り、小さめの一口大 (2.5cm角) に切る。
- 2 ボウルにかぼちゃを入れ、砂糖を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかける。電子レンジ600Wで1分加熱する。
- 3 塩を加えて混ぜ、バターを分けて上に乗せ、ラップをして電子レンジ200Wで7分、さらに電子レンジ600Wで1分加熱する。(電子レンジのポイントは裏面をcheck!)
- 4 ラップを外し、たまった汁をスプーンでかぼちゃに回しかける。再びラップをかけ、そのまま2分ほど蒸らす。



汁をかけて蒸らすことでより美味しく。  
甘さはかぼちゃにもよるので、砂糖で加減しましょう!

- 材料 (2人分)
- ①かぼちゃ.....1/8個 (200g)
  - ②バター.....10g
  - ③砂糖.....小さじ1
  - ④塩.....少々

1人あたり栄養価 ●エネルギー/134kcal ●たんぱく質/1.9g ●脂質/4.4g ●炭水化物/22.1g ●食塩相当量/0.2g

03

和風の優しい味わい 幼児食や高齢者に。

## 「かぼちゃの豆腐クリームあえ」

作り方

- 1 豆腐は耐熱容器に入れてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して、粗熱がとれたら水分を切る。
- 2 かぼちゃは一口大に切って、耐熱容器にいれ、※の調味料をふりかける。電子レンジ600Wで1分▶電子レンジ200Wで7分▶電子レンジ600Wで3~4分かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する。
- 3 ボウルに①をいれ、泡立て器などでペースト状になるまで混ぜる。  
②・すりごま・かつおぶし・しょうゆ・砂糖をいれ、ヘラなどでかぼちゃが一口大になるようにつぶしながら混ぜる。



- 材料 (4~5人分)
- ①かぼちゃ.....1/4個 (400g)
  - ※ (塩少量・オリーブオイルまたはサラダ油小さじ1・酢小さじ1/2)
  - ②絹ごし豆腐または充填豆腐.....150g
  - ③すりごま.....大さじ2
  - ④砂糖.....小さじ1~1と1/2
  - ⑤かつおぶし.....1パック (2g)
  - ⑥しょうゆ.....小さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/127kcal ●たんぱく質/4.2g ●脂質/4.3g ●炭水化物/18.6g ●食塩相当量/0.2g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

● 下ごしらえ

種とワタをスプーンなどでこそぎとります。ワタは少し残るくらいが味しみがよくなります。皮にイボなどがついていたら、その部分の皮を取り除きます。

皮がかたく切りにくい場合は、1/4個の場合、電子レンジ600Wで1分～1分半加熱してから切るとよい。(まるごとの場合は3～4分)



ワタは少し残るくらいがポイントです！

● 電子レンジ加熱

電子レンジ200Wを活用すると甘味ととろり感がアップ！

1/4個の一口大のかぼちゃの場合、耐熱容器に入れてふわっとラップをします。

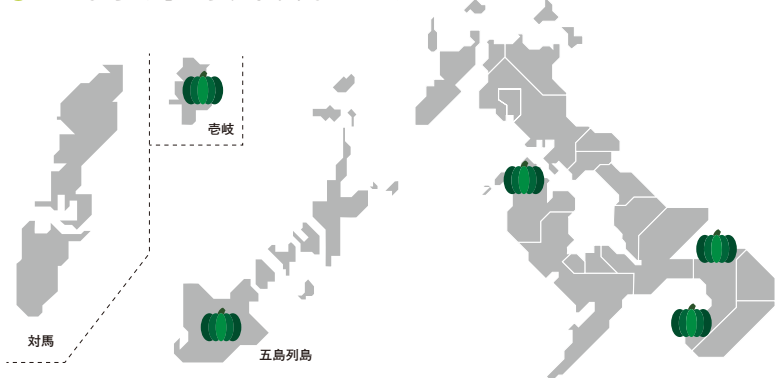
電子レンジ600W1分 ▶ 電子レンジ200W7分  
▶ 電子レンジ600W3～4分ほど(やわらかくなるまで)かために加熱してから冷凍も可能です。



ラップを取るとき熱いので注意してね！



● 「かぼちゃ」の長崎県内の主な産地



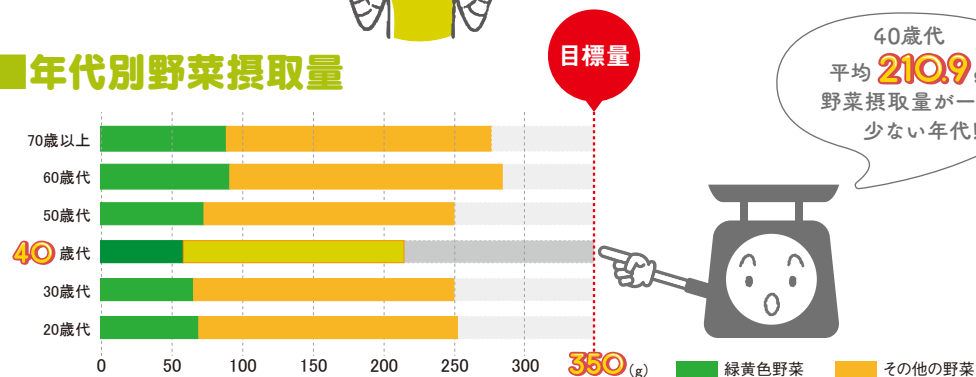
■ 長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

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

# 「にら」レシピ

にらはビタミン豊富な緑黄色野菜。炒めて・スープに・冷凍も可能です!

01

にらいっぱい美味しい!

## 「にらとじゃこのチヂミ」



作り方

① にらは根元の太いところは2cm、葉先は3cm長さに切る。



② 米粉・片栗粉・卵・水をボウルにいれてよく混ぜる。にらもくわえて混ぜる。



③ フライパンにごま油をひき中火にかける。ちりめんじゃこをちらしてから②をいれて平らにひろげる。片面が焼けたらひっくり返す。平らなヘラなどでおさえてこんがりするまで焼く。



④ 食べやすく切り、お好みでつけダレを添える。



米粉と片栗粉でカリッもちっ食感に。



材料(2~3人分)20cm1枚分

- ①にら .....1束(100g)
  - ②ちりめんじゃこ .....小さじ1弱(1g)
  - ③米粉または小麦粉 .....50g
  - ④片栗粉 .....大さじ1
  - ⑤卵 .....1個
  - ⑥水 .....80cc
  - ⑦ごま油 .....小さじ1
- ※お好みで 酢醤油またはポン酢+ごま油またはラー油 唐辛子...適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/187kcal ●たんぱく質/5.8g ●脂質/5.0g ●炭水化物/26.7g ●食塩相当量/0.4g

02

子どもも食べやすい! おつまみにも!

## 「にらとひき肉の卵とじ」

野菜ソムリエ/田中良子

卵は火を入れすぎないように!



作り方

- ① 豚ひき肉にしょう油 小1/2を入れ、軽く混ぜておく。
- ② にらを5mmの小口切りにする。
- ③ フライパンに油を入れ、ひき肉をヘラでほぐしながら炒める。
- ④ 肉がバラバラになり白くなったらにらを入れ30秒ほど炒め、砂糖としょう油を回しかけ、さらに20~30秒炒める。
- ⑤ ④に卵を割り入れ、黄身をつぶしてフワッと5~6回大きく混ぜて器に盛る。

- 材料(4人分)
- ①にら .....1束(100g)
  - ②豚ひき肉 .....40g
  - ③しょう油 .....小さじ1/2
  - ④卵 .....1個
  - ⑤しょうゆ .....小さじ1/2
  - ⑥砂糖 .....少々(肉の下味用)
  - ⑦サラダ油 .....小さじ1

肉に下味を付けることで味がまとまり、減塩でも美味しくいただけます。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.0g ●脂質/4.3g ●炭水化物/1.7g ●食塩相当量/0.3g

03

簡単あっさりスープ!

## 「にらとくずし豆腐のスープ」

作り方

- ① にらは根元の太いところは2cm、葉先は3cm長さに切る。
- ② 鍋に水と鶏がらスープの素をいれ煮立たせる。豆腐を手であらくつぶしながら入れる。にらの根元のほうをいれ、再度煮立ったら、片栗粉を同量の水でといたものをくわえる。
- ③ 残りのにらを入れ、火を止める。しょうゆとこしょうで味をととのえる。

にらは予熱で火を通すことで色鮮やかに

- 材料(2人分)
- ①にら .....1/3束
  - ②木綿豆腐 .....100g
  - ③水 .....300cc
  - ④鶏ガラスープの素...小さじ2弱(表示の分量よりやや少なめに)
  - ⑤片栗粉 .....小さじ1
  - ⑥しょうゆ .....小さじ1/3
  - ⑦こしょう .....少量



1人あたり栄養価 ●エネルギー/49kcal ●たんぱく質/3.9g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.7g ●食塩相当量/0.21g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

● 根元に多いアリシン

にらの根元に特に多いアリシン。ビタミンB1の吸収率を高めます。根元は切り落とさずに、葉先よりも細かく切って調理しましょう。



● 保存方法

葉の先までハリがあるものが新鮮。冷蔵庫で立てた状態で保存します。冷凍は、食べやすい大きさに切って、生のまま保存袋にいれて、凍ったまま、炒め物やスープに。



● おすすめ「にらだれ」(冷蔵3日)

1cm長さに切ったにらを耐熱保存容器にいれ、調味料を1分煮立たせたものをかける。粗熱がとれたら、全体を混ぜて冷蔵庫で保存する。1時間後から食べごろ。お好みでしょうがや唐辛子を加えても。豆腐や肉・魚のソテーに。

- 材料 ①にら……………1束 ③米酢……………大さじ2  
②しょうゆ・みりん…各大さじ3 ④ごま油……………小さじ1



● 「にら」の長崎県内の主な産地



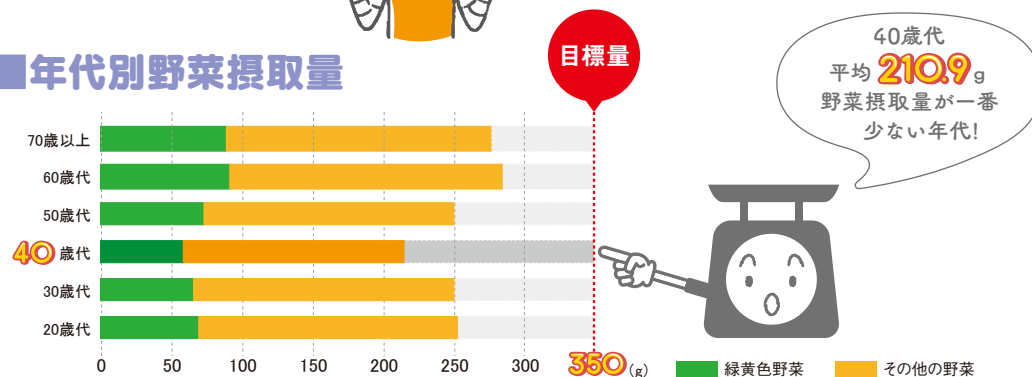
■ 長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

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 「だいこん」レシピ



まるごと1本つかいきりたいだいこん! 葉っぱや皮も美味しく食べられます。冷凍も活用しましょう!

01

短時間でもしみしみの煮物に!

## 「冷凍大根とサバのしっとり煮」

作り方

① 大根は皮をむき(皮の利用は裏面をcheck!) 2cm厚さの半月切りにする。保存袋に入れて、空気をぬき6時間以上冷凍する。ねぎは斜め切りにする。



② 鍋に水を入れ中火にかけて、煮立ったら大根とサバ・煮汁を大さじ3いれる。ペーパーなどで落とし蓋をして、ふつふつ煮立った状態を保ちながら10分~15分大根がやわらかくなるまで煮る。



③ 粗熱がとれるまで味をなじませる。器にもり、ねぎを散らす。



大根を冷凍することで下茹でなしで短時間で味がしみこみます。煮あがりは少し薄めOK。冷ましている間にぐっと味がなじみます。お好みで、煮えた大根にフライパンで焼き目をつけると香ばしい味が楽しめます。



材料(4人分)

- ①大根 ..... 1/2本(500g)
- ②サバ缶醤油味 ..... 1缶(身110g+煮汁大さじ3)
- ③水 ..... 200cc
- ④万能ねぎ ..... 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/107kcal ●たんぱく質/9.0g ●脂質/5.0g ●炭水化物/6.8g ●食塩相当量/0.5g



02

ささっと炒めてジューシー!

## 「大根とにんじんのみそ炒め煮」

野菜ソムリエ/田中良子

作り方

- ① 大根とにんじんは皮をむき、長さ4cm、幅1cmの拍子切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんじんと大根を炒める。
- ③ ②の大根とにんじんに油が回ったら、ちりめんじゃこ水を加え、ふたをして5分煮る。(中火)
- ④ ③にみりんとみそを加えて水分がなくなり、みその香ばしい香りがするまで強火で炒める。
- ⑤ 器に盛ったらユズの皮をすりおろしながら全体にかける。

材料(4人分)

- ①大根.....8cm長さ(200g)
- ②にんじん.....1/2本(100g)
- ③ユズの皮(またはレモン).....少量
- ④ちりめんじゃこ.....大さじ1(5g)
- ⑤みりん.....小さじ1
- ⑥みそ.....大さじ1/2
- ⑦油.....小さじ1
- ⑧水.....150cc



みそが少し焦げそうになるまでいためて香ばしく! ちりめんじゃこを肉に変えても。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/40kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/1.2g ●炭水化物/6.1g ●食塩相当量/0.3g

03

おつまみに・作り置きに!

## 「大根と柿のマリネ」

作り方

- ① 大根は皮ごとスライサーなどで1mm厚さの薄切りにする。柿は皮をむき、薄切りにする。
- ② 食品用保存袋に大根と塩をいれて軽くもむ。柿・すし酢・オリーブオイル・こしょうをいれて混ぜる。空気をぬいて、冷蔵庫で10分以上なじませる。

ピックできすと、一口おつまみに。お好みで柚子胡椒をたしても。

材料(4~5人分)

- ①大根..... 1/4本(250g)
- ②柿..... 1/2個(130g)
- ③すし酢..... 大さじ1
- ④オリーブオイル..... 小さじ1
- ⑤塩..... 少量
- ⑥こしょう..... 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/37kcal ●たんぱく質/0.4g ●脂質/0.9g ●炭水化物/7.2g ●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！

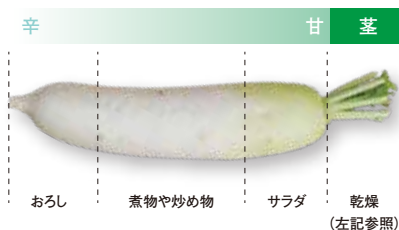
●だいこんの皮が美味しい！

むいた皮は千切りにして、半日ほどザルなどでほして(冬なら室内干しでOK)セミドライに。  
そのままみそ汁や炊き込みごはんに。しゃきしゃき濃厚味!  
だいこんの茎と硬い部分も縦に12等分ほどに切って、セミドライに。(えぐみがぬける)一口大に切ってみそ汁や炒め物につかえます。



●料理によって使い分け！

だいこんは上部があまく、下部にいくほど辛みがでます。上部はサラダなどに。中心部分は煮物・炒め物に。下部は濃い味の煮物やみそ汁、辛い大根おろしに。(だいこんおろしは1方向のみですと水がでにくいです)



かつらむき



葉、茎も皮も捨てずに！

●「だいこん」の長崎県内の主な産地



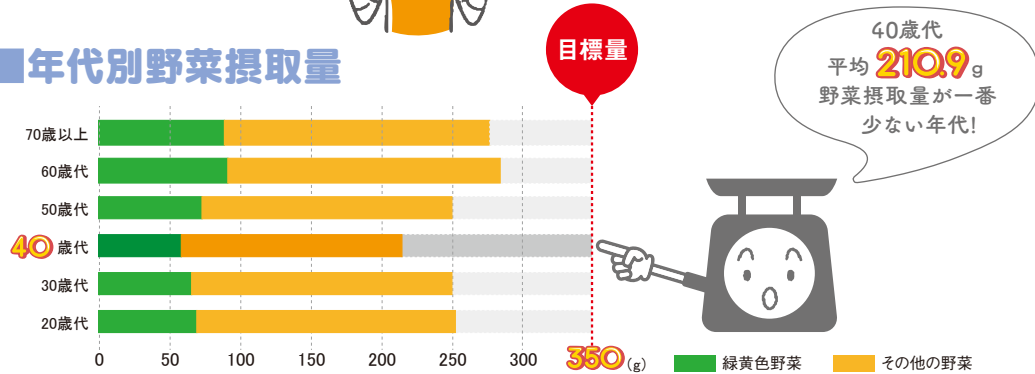
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



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 「なす」レシピ

皮ごとまるごと美味しいなす! 皮には抗酸化成分ナスニンが含まれます。

## 01 「なす豚の蒸ししゃぶ」

電子レンジで簡単!



作り方

- 1 なすはヘタをはずし、(裏面をcheck!) 5mmの斜め切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- 2 耐熱皿になすと豚肉を交互にならべる。ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 粗熱がとれたらラップをはずし、薬味とお好みのタレをかける。





レンジで蒸したなすは色鮮やか! 切ってすぐに加熱すればアク抜きは不要。



材料 (2人分)

- ①なす ……………1本 (150g)
- ②豚しゃぶしゃぶ肉 ……………150g
- ③酒 ……………小さじ1
- ④お好みで: みずな・長ネギなど
- ⑤ごまドレッシングor ごまだれ ……………適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/276kcal ●たんぱく質/15.6g ●脂質/19.7g ●炭水化物/6.9g ●食塩相当量/0.4g

## 02 「なすのピザ風」

子ども大好き! 香ばしく焼いて

野菜ソムリエ/高嶺恵子



作り方

- 1 なすは7mm厚さ、トマトは3~4つの輪切りにする。なすに塩をかけ、でてきた水分はペーパーなどでふきとる。
- 2 スキレットまたは小さなフライパンを弱めの中火にかけてオリーブオイルをひき、なすを両面きつね色になるまで焼く。
- 3 なすにミートソースとピザ用チーズをかけ、ふたをしてチーズがとけるまで加熱する。バジルをふる。

材料 (2人分)

- ①なす …… 1本 (150g)
- ②ミニトマト …… 3個
- ③ミートソース …… 大さじ3
- ④ピザ用チーズ …… 30g
- ⑤バジルまたはパセリ …… 適量
- ⑥オリーブオイル …… 小さじ1
- ⑦塩 …… 少量

塩をふってアク抜きすることで、なすが濃厚味に。しっかり焼き目をつけると美味しい!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/113kcal ●たんぱく質/5.3g ●脂質/7.1g ●炭水化物/7.4g ●食塩相当量/0.8g

## 03 「柴漬け風なすの梅もみ」

梅でコクあり! おつまみに・作り置きに!

作り方

- 1 なすは縦半分に切って5mmの斜め薄切りにする。
- 2 食品保存袋に、梅干しをほぐして種も一緒にいれる。なすと塩・砂糖・酢をいれて砂糖がいきわたるまでもむ。冷蔵庫にいれて30分以上おく。

材料 (6人分)

- ①なす …… 2~3本 (300g)
- ②梅干し …… 1個
- ③塩 …… 小さじ1/3
- ④砂糖 …… 小さじ2
- ⑤酢 …… 小さじ2



お好みでみょうがやきゅうりを足しても。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/18kcal ●たんぱく質/0.6g ●脂質/0.1g ●炭水化物/4.1g ●食塩相当量/0.5g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます!

●ヘタをばっさり捨てないで!



ヘタは上の端のみを切り落とす。とぐるとガクをむきとります。



●蒸しなすで 簡単副菜&冷凍

まるごと1本をラップでつつんで電子レンジ600Wで3~4分。粗熱がとれたら、手でさいてお好みでめんつゆやポン酢でいただきます。



●アク抜きは?

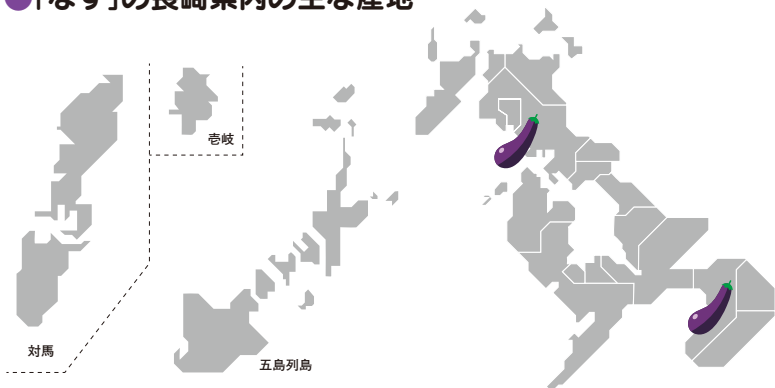
すぐに加熱すれば、アク抜きは不要です。油を使う料理の場合、水にさらさずに塩をふりかけてでてきた水気をふきとるとジューシーに仕上がります。



●冷凍方法

乱切りにして電子レンジ600Wで4分加熱後、水気をふいてから密閉袋に入れて冷凍。冷凍のまま加熱して煮込み料理などに。

●「なす」の長崎県内の主な産地

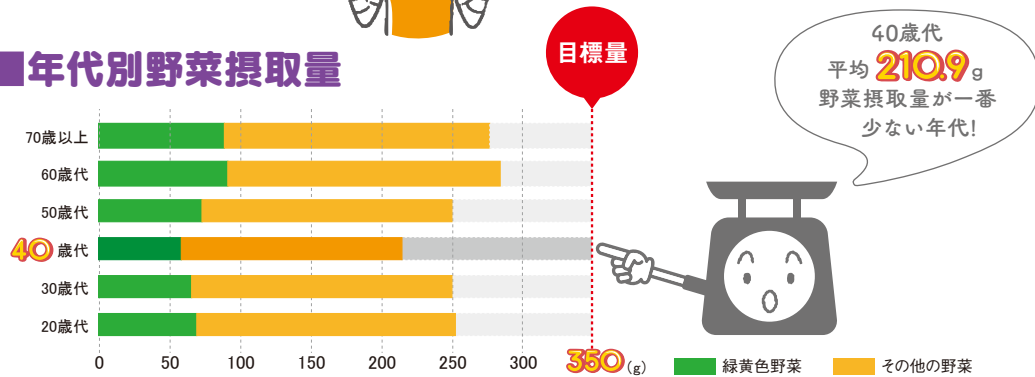


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの?



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

# 「アスパラガス」レシピ

カロテン・ビタミンC。アスパラギン酸やルチンなどの機能性成分を含むアスパラガス。蒸し焼きでうまみと栄養まるごといただきます!

01

蒸し焼きで美味しい!

## 「アスパラガスのガーリック焼き」



作り方

- 1 にんにくはみじん切り。アスパラガスは下処理して(裏面をチェック!) 半分の長さに切る。
- 2 フライパンに油とみじん切りにんにくを入れ中火にかける。アスパラガスを入れ、両面約1分ずつ焼く。
- 3 表示の通りに水で薄めためんつゆをいれ、少し火を弱めフタをして1分蒸す。
- 4 皿に盛り付けかつお節をふる。



アスパラガスを蒸し焼きすることで、  
うまみと食感が楽しめます。

火が通りやすいので、  
加熱は短時間で。

材料(2人分)

- ①アスパガス ……2束(200g) ④なたね油またはサラダ油 ……小さじ1/3  
②にんにく ……1/3片 ⑤かつお節 ……適量  
③めんつゆ(2倍濃縮) ……大さじ1

1人あたり栄養価 ●エネルギー/39kcal ●たんぱく質/3.8g ●脂質/0.8g ●炭水化物/5.5g ●食塩相当量/0.5g

02

アスパラガスのうまみをまるごとごはん!

## 「焦がしバターのアスパラガス混ぜごはん」



作り方

- 1 アスパラガスは下処理して(皮はとっておく)、2cm長さに切る。
- 2 米をとぎ、アスパラガスの皮をうえにのせて塩少量をふる。通常通りの水加減で炊飯する。
- 3 フライパンにバターをいれて中火にかけ、バターが泡立ってきたらしょうゆをいれ、アスパラガスを1分ほど炒める。
- 4 ごはんが炊けたら、アスパラガスの皮をとりのぞき、③をいれて全体に混ぜ、ブラックペッパーをふる。

アスパラガスは火が通りやすいので、  
食べる直前に炒めるとよい。

アスパラガスの皮にもグルタミン酸がたっぷり。  
炊きこむことでごはんにうまみがしみこみます。

- 材料 (6人分) ①アスパガス ……2束(200g) ③バター ……15g ⑤塩 ……少量  
②米 ……3合 ④しょうゆ ……小さじ2 ⑥ブラックペッパー ……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/296kcal ●たんぱく質/5.6g ●脂質/2.8g ●炭水化物/59.7g ●食塩相当量/0.8g

03

朝ごはん・おつまみに!

## 「アスパラガスのたまごココット」

- 作り方
- 1 アスパラガスは下処理して耐熱皿に入る長さに切っている。生ハムをちぎってまんべんなくのせ、ふわりとラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。
  - 2 中央に卵を割り入れる。オーブントースター1000Wで6~8分。黄身が半熟になるまで加熱する。こしょうをふる。
- たまごをくずしながらいただきます。  
トーストの上のせても。
- 材料 (2人分) ①アスパガス ……1束(100g) ③卵 ……1個  
②生ハム ……8g ④こしょう ……適量



1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/5.6g ●脂質/3.7g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.2g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●アスパラガスの下ごしらえ

- 1 アスパラガスは下部1/3の皮をピーラーなどでむく。
- 2 下から2~3cmの自然と折れる部分から折る。折った部分は5mm幅の薄切りにして料理に加えると美味しく食べられます。(ピーラーでむいた皮は、うまみ成分が多いので、汁物やスープ類を作るときに昆布のようにだしにして取り除くと良い)

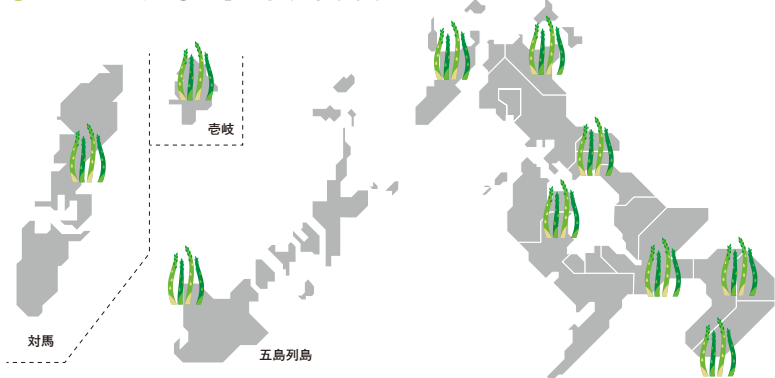


●保存方法

鮮度が落ちやすいので、ラップなどにつつんで冷蔵庫に立てて保存しましょう。(寝かせると穂先が曲がりエネルギーをつかうので)冷凍する場合は、小さめに切ってジップ付き袋に、または固めにゆでてから。凍ったまま加熱して使用します。



●「アスパラガス」の長崎県内の主な産地

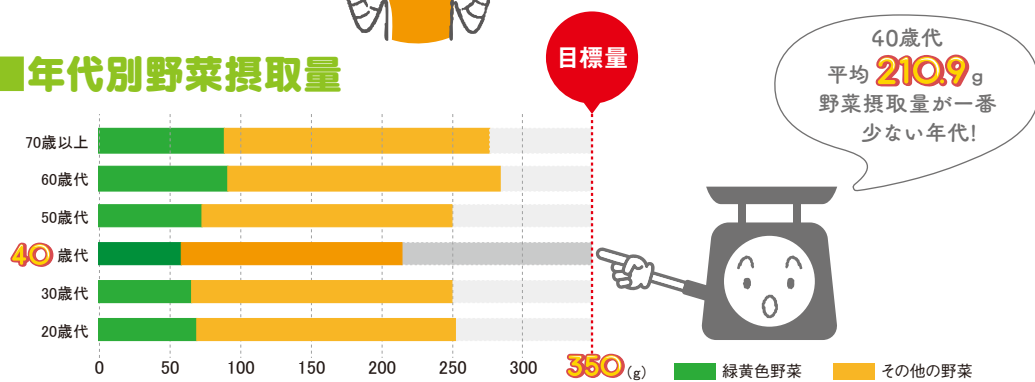


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



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 / 「きゅうり」レシピ

カリウム豊富なきゅうり。いろいろな切り方でみずみずしさを楽しんで!

## 01 「きゅうりの香味炒め」

スパイス香る!きゅうりをたっぷり。



作り方

- 1 きゅうりは板ずりし、両面に斜めに切れ目をいれて長さ3等分、縦に4つに切る。
- 2 フライパンにんにく・しょうがのみじん切り・豚ひき肉・しょうゆ小さじ1/2・みりんをいれてから、中火にかけ炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら、きゅうりをいれ1分ほど炒める。カレー粉・しょうゆ小さじ1/2をいれて香りがたったら火をとめる。



さっと加熱した  
きゅうり×スパイスは相性◎  
きゅうりがたくさん食べられます。



材料(4人分)

- |                        |                 |
|------------------------|-----------------|
| ①きゅうり……………3本(300g)     | ⑤みりん……………小さじ1/2 |
| ②豚ひき肉……………80g          | ⑥カレー粉……………適量    |
| ③にんにく・しょうが……………各1/2片   | ⑦塩……………適量       |
| ④しょうゆ……………小さじ1/2 + 1/2 |                 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.5g ●脂質/3.5g ●炭水化物/3.1g ●食塩相当量/0.4g

## 02 「きゅうりの無限!ごまあえ」

みずみずしい食感にやみつき!

野菜ソムリエ/高嶺恵子



作り方

- 1 きゅうりは4cm縦長の乱切りにする。(1本を10本程度に)熱湯にさっといれて、ザルにあげる。
- 2 保存袋にきゅうりとごま油をいれて一度混ぜ、すりごま・コンソメ・しょうゆをいれて軽くもむ。
- 3 粗熱がとれたら冷蔵庫にいれ10分以上おいておく。

きゅうりを湯通しすることでさっぱりと、  
時間がたってもぱりぱりジューシーに。

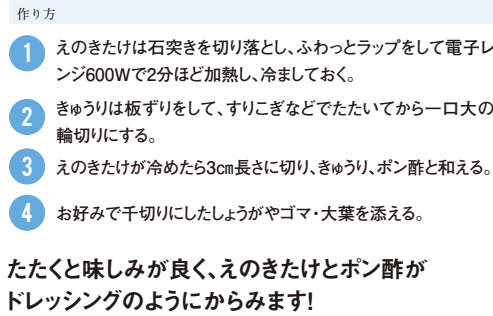
- 材料(6人分)
- |                      |                |
|----------------------|----------------|
| ①きゅうり……………3本(300g)   | ④しょうゆ……………小さじ1 |
| ②すりごま……………大さじ2       | ⑤ごま油……………小さじ1  |
| ③コンソメ顆粒……………小さじ1(4g) |                |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/34kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/2.4g ●炭水化物/2.4g ●食塩相当量/0.4g

## 03 「きゅうりとえのきのポン酢あえ」

ぱぱっとできるさっぱりおかず!

野菜ソムリエエプロ/数原有紀子



作り方

- 1 えのきたけは石突きを切り落とし、ふわっとラップをして電子レンジ600Wで2分ほど加熱し、冷ましておく。
- 2 きゅうりは板ずりをして、すりこぎなどでたたいてから一口大の輪切りにする。
- 3 えのきたけが冷めたら3cm長さに切り、きゅうり、ポン酢と和える。
- 4 お好みで千切りにしたしょうがやゴマ・大葉を添える。

たたくと味しみが良く、えのきたけとポン酢が  
ドレッシングのようにからみます!

- 材料(6人分)
- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| ①きゅうり……………2本(200g) | ③ポン酢……………小さじ2         |
| ②えのきたけ……………1袋      | お好みで、千切りしょうが・大葉・ごま…適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/41kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/0.1g ●炭水化物/2.5g ●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!

●切り落とすのは、きゅうりのなり口

(いぼの少ないほうの先端)のほうのみでOK!最近の品種は苦味も少ないです。皮を鉛筆のように少しそぎおとして!

いろいろな切り方で楽しんで!



シーズン終盤の皮がかたい・種の多いきゅうりは、漬物類にむきます。

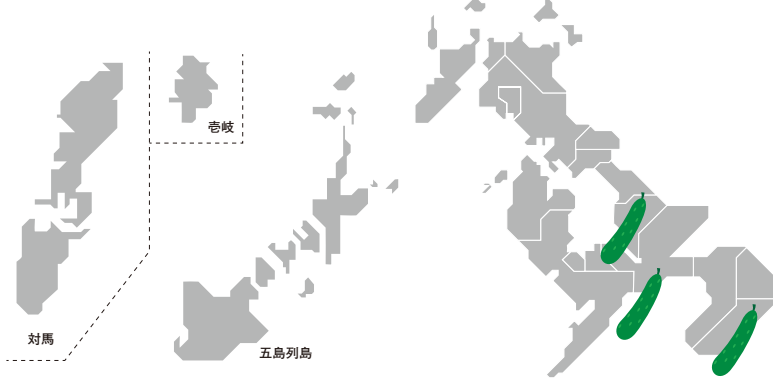
●味しみがよくなるコツ

- ・板ずり  
.....塩分も少しいれたいとき
- ・湯どうし  
...ジューシー食感を楽しみたいとき  
切って熱湯をさっとかける



板ずり(まな板に塩を適量ふって、転がしながら塩をすりこむ)

●「きゅうり」の長崎県内の主な産地



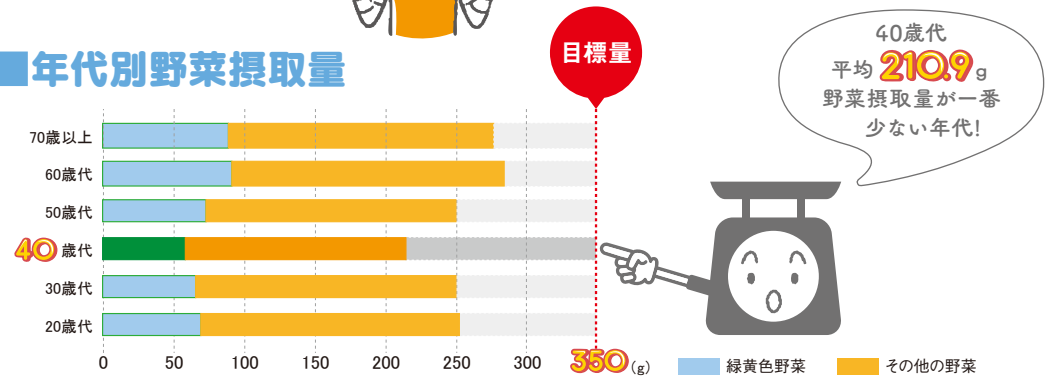
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの?

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 「たまねぎ」レシピ



たくさん食べたいたまねぎ。香りの成分アリシンやポリフェノールケルセチンを含みます。

新たまねぎは、縦にきってとろり

01

素材のうまみをシンプルに

## 「ごろごろたまねぎとあさりのスープ」

野菜ソムリエプロ/数原有希子



作り方

- 1 たまねぎは6つのくし形に切る。にんじくはみじん切りにする。
- 2 厚手の鍋または深さのあるフライパンに、オリーブオイル・にんにく・あさりを入れて中火にかける。白ワインをふり、炒める。
- 3 水の半量・たまねぎとにんじんをいれ、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 煮立ったら火を弱め、たまねぎがやわらかくなるまで加熱する。水をくわえ、再沸騰したら塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、輪切りレモンをのせカレー粉をふる。



塩は0〜ごく少量でOKです。



材料(4人分)

- |                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g)      | ⑥オリーブオイル……………小さじ1   |
| ②にんじん……………1/3個(50g)     | ⑦水……………500cc        |
| ③あさり(殻付き・砂抜きをしておく)…300g | ⑧塩……………適宜           |
| ④にんにく……………1/2片          | ⑨こしょう……………適量        |
| ⑤白ワインまたは酒……………大さじ1      | ⑩輪切りレモン・カレー粉……………適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/66kcal ●たんぱく質/3.0g ●脂質/1.3g ●炭水化物/11.0g ●食塩相当量/0.7g

02

ささっと炒めてジューシー!

## 「たまねぎと豚こまのポン酢炒め」



作り方

- 1 たまねぎは半分に切って、横に5mm厚さに切る。豚肉は大きければ一口大に切る。
- 2 フライパンの中央に豚肉、周囲にたまねぎをいれる。豚肉にむけてポン酢をふって混ぜてから、弱めの中火にかける。
- 3 豚肉の片面が焼けたら、全体を返し、こんがり焼けるまで炒める。器にもり、お好みでカイワレをそえる。

ポン酢をかけて焼くと、肉がやわらかくなります。繊維に対して直角に切ると、しゃきしゃき食感。

- 材料(2人分)
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ①たまねぎ……………1個(200g) | ④こしょう……………適量       |
| ②豚こま切れ肉……………160g   | ⑤お好みでカイワレなど……………適量 |
| ③ポン酢……………小さじ1と1/2  |                    |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/183kcal ●たんぱく質/17.5g ●脂質/8.3g ●炭水化物/8.9g ●食塩相当量/0.3g

03

おつまみに・作り置きに!

## 「たまねぎのしょうゆマリネ」

新たまねぎの場合は、みじん切りで生のままつけこんでも美味しい!

作り方

- 1 たまねぎの1つは4〜6つのくし形、もう一つは粗みじん切りにする。
- 2 耐熱容器にいて、ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 調味料と混ぜて3時間以上おいておく。

そのままおつまみに。肉や魚のソテーのソースとしても。

- 材料(8人分)
- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g) | ④砂糖……………小さじ1/3〜1/2 |
| ②しょうゆ……………大さじ1と1/2 | ⑤なたね油または……………      |
| ③米酢……………大さじ1/2     | サラダ油……………小さじ1      |



1人あたり栄養価 ●エネルギー/26kcal ●たんぱく質/0.8g ●脂質/0.6g ●炭水化物/4.7g ●食塩相当量/0.5g

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●春の新たまねぎはとろーり。

上に十字に切れ目をいれ、電子レンジ600Wで4分加熱。まるごとポン酢やおかかじょうゆで！



シンプルに素材の味そのまま！



●たまねぎサラダ

サラダなどの場合、水にさらさず少量の塩と酢をくわえてもむのがおすすめ。たまねぎのうまみがダイレクトに楽しめます！



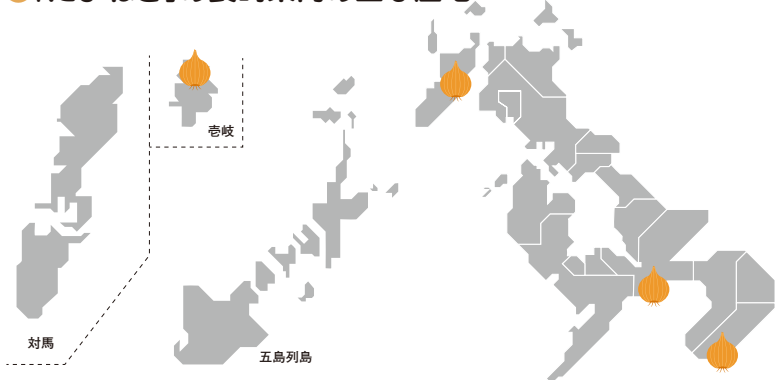
ポイントは少量の塩と酢をくわえてもむ



●保存方法

新たまねぎは水分が多いので、冷蔵保存。通常のだまねぎは風通しのよいところに常温保存を。

●「たまねぎ」の長崎県内の主な産地

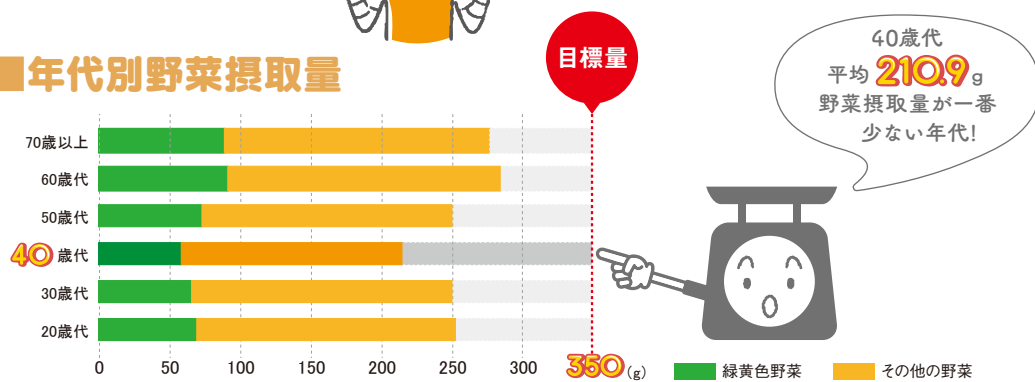


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



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 「レタス」レシピ

サラダにかかせないレタス! 炒めたり、半生調理でたっぷり!

## 01 「レタスぶりしゃぶ」

しゃきしゃきレタスが美味しい!



作り方

- レタスは手で大きめにちぎる。大根は薄い半月切り、ねぎは斜め切り。そのほかの野菜と豆腐も食べやすく切る。
- ぶりは薄めに切り、塩をふって水気をふいておく。
- 鍋に水600ccと昆布をいれ、中火にかける。大根と長ねぎをいれ、ふたをして煮立ったら、弱火にしてふつふつとした状態を保つ(ぐらぐら沸騰させると魚のくさみがやすい)
- 残りの材料をいれ、火が通ったものから、お好みでポン酢やもみじおろしなど一緒にいただきます。

レタスとぶりは半生くらいが美味しいです。



材料(2人分)

- |                                    |                          |
|------------------------------------|--------------------------|
| ①レタス…………… 1/2個(200g)               | ⑥豆腐…………… 100g            |
| ②大根…………… 50g                       | ⑦昆布…………… 6cm角            |
| ③長ねぎ…………… 30g                      | ⑧塩…………… 少量               |
| ④にんじん・えのきたけ・みずなど<br>お好みの野菜…………… 適量 | ⑨ポン酢・めんつゆなど…………… 適量      |
| ⑤ぶり刺身用…………… 100g                   | ⑩ユズ皮千切り・もみじおろしなど…………… 適宜 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/202kcal ●たんぱく質/15.8g ●脂質/11.4g ●炭水化物/8.3g ●食塩相当量/1.1g

## 02 「レタスのツナ炒め」

レタスがたっぷりたべられる!



作り方

- レタス(外側のほうがおすすめ)は手でちぎる。にんじんは細めの千切り。ツナ缶は、缶汁大さじ1分をとり、のぞいておく。
- フライパンにツナをいれ、中火にかける。にんじんをいれて炒める。
- レタスを外葉からいれてしんなりするまで炒め、香りつけのしょうゆを鍋肌からたらし、こしょうをふる。

材料(3人分)

- |                      |
|----------------------|
| ①レタス…………… 1/2個(200g) |
| ②にんじん…………… 1/3本(50g) |
| ③ツナ缶…………… 1缶(70g)    |
| ④しょうゆ…………… 小さじ1/4    |
| ⑤こしょう…………… 適量        |

レタスを炒めるときは、予熱がはいるので短時間でしゃきっと! ツナ缶は少し油を減らしたほうが良いバランスです。

1人あたり栄養価 ●エネルギー/76kcal ●たんぱく質/4.6g ●脂質/5.1g ●炭水化物/3.5g ●食塩相当量/0.3g

## 03 「レタスの韓国風サラダ」

子どもバクバク!

野菜ソムリエ/古賀みゆき

作り方

- レタスは食べやすい大きさにちぎる。パプリカは縦に細切りにする。
- ①をボウルまたは耐熱皿にいれて塩をふりかけておく。
- ごま油を小鍋でむりが出るまで熱し、②にかける。手でちぎった味付け海苔をのせる。

あつあつのごま油をかけると、やみつき味に!

材料(2人分)

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| ①レタス…………… 1/4枚(100g)      | ④ごま油…………… 大さじ2             |
| ②味付け海苔…………… 3枚            | ⑤塩…………… 少量                 |
| ③赤・黄パプリカ…………… 各1/6個(各20g) | ⑥一味唐辛子または糸唐辛子・ごま…………… お好みで |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/124kcal ●たんぱく質/0.7g ●脂質/12.1g ●炭水化物/3.0g ●食塩相当量/0.4g

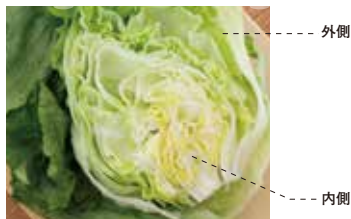


POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●使わけ

- ・外側……外から5~6枚ほど  
▶しゃきしゃき。炒め物、チャーハン、スープ
- ・内側……やわらかく甘味がある。  
▶サラダ、あえもの



●洗ってからちぎる

水にさらすのは短時間に、なるべく水気を切ったほうがドレッシングなどのなじみがよい。サラダスピナーまたは、ザルの上にボウルをかぶせ、ふって水気をきる。包丁をいれると変色しやすい。手でちぎったほうが食感がよく味なじみがよい。



ザルにボールをかぶせる



上下に振って水気を切る

●芯のとり方

芯の外側を親指でぎゅっと何か所か押し、葉と離れてきたら、ひねって引き抜けます。

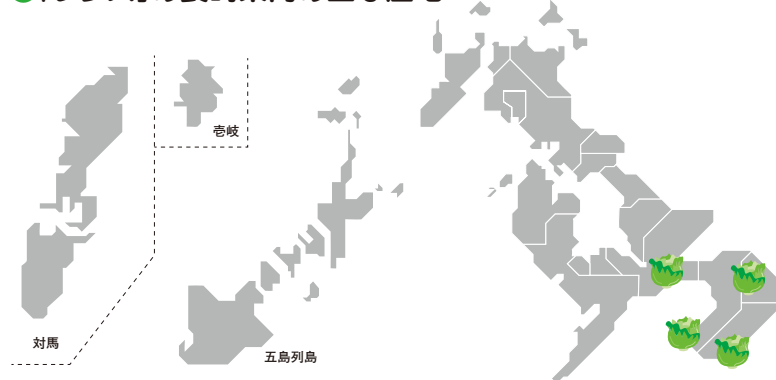


切り口の芯を押し込む



押し込んだ芯を引き抜く

●「レタス」の長崎県内の主な産地

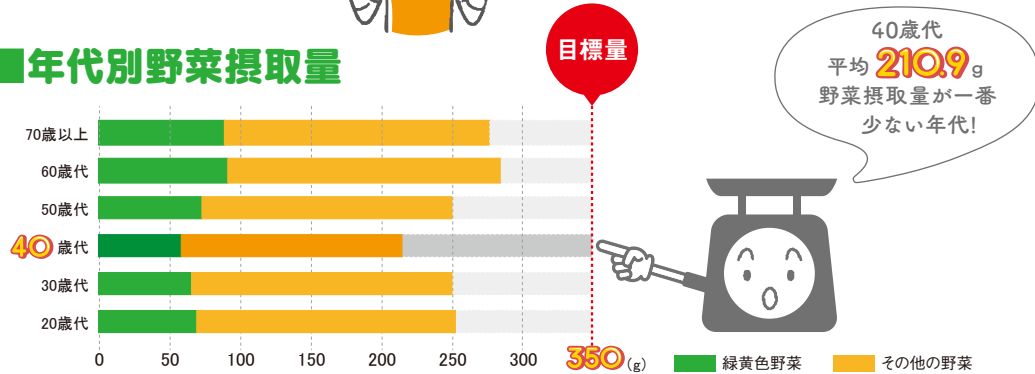


■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



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。

