

# 目次

(主たる野菜別)

## ・かぼちゃ

- ①秋野菜の筑前煮
- ②かぼちゃのカレーあんかけ
- ③ほくほくかぼちゃのくるみ和え

## ・キャベツ

- ④色どり鮮やか野菜炒め
- ⑤キャベツときゅうりとツナのごま和え
- ⑥キャベツのシャキシャキマヨサラダ
- ⑦コールスローサラダ
- ⑧タラのごま味噌ホイル焼き
- ⑨野菜たっぷり肉巻き

## ・ごぼう

- ⑩健康噛むcome!サラダ
- ⑪食物繊維たっぷり！ごぼうのガレット

## ・こまつな

- ⑫万能味噌で野菜炒め！

## ・さつまいも

- ⑬奥三河しいたけとさつまいものコロッケ

# 1

## 秋野菜の筑前煮

【野菜量】

100g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
302kcal	16.6g	6.2g	42.8g	2.6g



### 【1人分の材料】

- ・鶏もも肉…80g
- ・れんこん…1/8節(50g)
- ・さつまいも…中サイズ1/4本(40g)
- ・かぼちゃ…50g
- ・サラダ油…3g
- ・水…120ml
- ・顆粒和風だし…1g
- ・A 濃口醤油…14g
- ・A みりん…14g
- ・A 砂糖…4g

### 【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②れんこんは皮を剥いて厚さ1cmのいちよう切りにする。
- ③さつまいもは皮の部分丁寧洗い、皮付きのまま厚さ1cmの半月切り又はいちよう切りにし、水にさらしておく。
- ④かぼちゃは皮付きのまま厚さ1cm、幅2cmになるように切る。
- ⑤鍋にサラダ油を熱し、強火で鶏もも肉を炒める。
- ⑥とりもも肉に火が通ったら、②、③の野菜を軽く炒める。
- ⑦水と顆粒だしを入れ中火で5分ほど煮てから、調味料(A)と④のかぼちゃを加える。
- ⑧落し蓋(なければアルミホイルで可)をして、野菜が軟らかくなるまで煮る。

### 【コツ・ポイント】

野菜を煮込む際に出てくるアクは随時取るようにすることで美味しく味付けをすることができます。

野菜で季節を感じよう！  
美味しいおかず！

# 2

## かぼちゃ カレーあんかけ

【野菜量】  
100g

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
142kcal	4.7g	3.5g	27.3g	0.15g



### 【4人分の材料】

- ・かぼちゃ…1/4(400g)
- ・豚ひき肉…60g
- ・ごま油…小1個(4g)
- ・水…200ml
- ・めんつゆ…大1(15g)
- ・みりん…大1(18g)
- ・カレー粉…大2(12g)
- ・片栗粉…大1(9g)
- ・水(水溶き片栗粉) …20ml

### 【作り方】

- ①かぼちゃは好きな大きさに切る。
- ②耐熱皿にかぼちゃを並べ、水(分量外)を少量ふりかけラップをかけ電子レンジで2分間、加熱する。
- ③鍋にごま油を熱して鶏ひき肉を炒め、調味料を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④お皿にかぼちゃを盛り付け、あんかけをかける。

秋を味わうもう1品で、  
食卓に彩りを！

### 【コツ・ポイント】

カボチャは電子レンジで加熱することで、簡単そして時短で作ることができます。また、皮ごと軟らかくなり食べることができるので、色味も良く華やかになります。

# 3

## ほくほくかぼちゃの くるみ和え

【野菜量】  
100g

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
114kcal	2.6g	4.4g	19.3g	0.3g



### 【3人分の材料】

- ・かぼちゃ… 1/4(300g)
- ・素焼きくるみ…8粒(20g)
- ・濃口醤油…小1(6g)
- ・きび砂糖…小2(6g)

### 【作り方】

- ①かぼちゃは種とワタを取ってから、3cm角に切る。
- ②耐熱容器に入れて、電子レンジで4分間、加熱する。  
(加熱が足りなければ追加)
- ③くるみをビニール袋に入れて、大きめに砕き、ボウルに移す。
- ④③に濃口醤油と砂糖を混ぜる。
- ⑤④とかぼちゃを和えて、お皿に盛り付ける。

### 【コツ・ポイント】

かぼちゃはゆでるよりも電子レンジで加熱した方がほくほく感が残ります！  
くるみは大きめに砕いて食感が残るようにしました。

かぼちゃのほくほく感と  
くるみの食感を楽しんで  
ほしい一品です

## 4

色どり鮮やか  
野菜炒め【野菜量】  
155g

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
241kcal	12.3g	13.8g	16.0g	2.8g



## 【3人分の材料】

- ・豚こま肉…140g
- ・キャベツ…200g
- ・玉ねぎ…150g
- ・にんじん…60g
- ・ピーマン…60g
- ・にんにくチューブ…5g
- ・塩こしょう…0.2g
- ・サラダ油…大2(28g)
- ・濃口醤油…大3(54g)
- ・みりん…大2(18g)

## 【作り方】

- ①ピーマンを縦半分に切って種を取り、細かく切る。玉ねぎは6等分でくし切りにする。にんじんは千切りにする。キャベツはざく切りにする。
- ②豚こま肉は軽く塩こしょうをふる。
- ③フライパンを温め、油を引く。
- ④豚こま肉を焼き、色が変わり始めたら、野菜を加える。
- ⑤全体に火が通ったら、塩こしょうをふり、濃口醤油、みりんを加えて全体に絡ませる。

野菜をもりもり食べよう！！

## 【コツ・ポイント】

野菜をなるべく細かく切ることで、一口で様々な野菜を口に入れることが出来る。長時間焼くことで、野菜が軟らかくなり、味が染み込み、食べやすくなる。歯ごたえがあるので、たくさん噛んで満足できる。馴染みのある醤油とみりんを使うことで、箸が進みます。

## 5

# キャベツときゅうりとツナのごま和え

【野菜量】  
103g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
213kcal	7.3g	18.7g	5.0g	1.8g



【2人分の材料】

- ・キャベツ…1枚(約50g)
- ・きゅうり…1/2本(約50g)
- ・大葉…3枚(3g)
- ・ツナ缶…約1/2缶(30g)
- ・ごま油…大1(12g)
- ・濃口醤油…大1/2(9g)
- ・塩…少々(0.2g)

【作り方】

- ①ツナ缶はよく油をきっておく。
- ②キャベツは一口大に切る。
- ③きゅうりは薄い輪切りにする。
- ④大葉は千切りにする。
- ⑤ポリ袋に①②③④、調味料のごま油、醤油、塩を入れよく揉み込む。
- ⑥お皿に盛り付ける。

愛知県産の野菜を使った  
お手軽レシピでもう1品  
野菜を！

【コツ・ポイント】

愛知県の野菜を使った地産地消のレシピを考えました。  
地元の野菜で手間がかからずにもう1品野菜料理を食べることが出来るレシピを考えました。

# 6

## キャベツの シャキシャキマヨサラダ

【野菜量】  
60g

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
111kcal	4.2g	7.9g	6.8g	0.6g



### 【1人分の材料】

- ・キャベツ…40g
- ・きゅうり…1/3(20g)
- ・コーン…15g
- ・ツナ缶…10g
- ・かにかま…6g
- ・マヨネーズ…大1/2(6g)
- ・粒マスタード…小1(6g)

### 【作り方】

- ①キャベツときゅうりは、千切りにする。
- ②かにかまは割く。
- ③ボールに①と②、コーン、ツナ缶、マヨネーズ、粒マスタードを入れて混ぜる。
- ④お皿に盛り付ける

### 【コツ・ポイント】

スーパーやコンビニで売っているカット野菜で簡単に調理出来ます。  
違う野菜を入れて様々なアレンジも出来ます。

優しい味でお子様でも  
美味しく食べれる！

## 7

## コールスローサラダ

【野菜量】  
110g

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
154kcal	3.9g	9.8g	13.5g	1.1g



## 【1人分の材料】

- ・キャベツ…80g
- ・塩(塩揉み用)…0.2g
- ・ハム…10g
- ・コーン…30g
- ・鶏ガラスープの素…0.6g
- ・砂糖…3g
- ・酢…5g
- ・マヨネーズ…12g
- ・こしょう…0.05g

## 【作り方】

- ①キャベツとハムを細切りにする。
- ②キャベツは塩揉みして水気を切っておく。
- ③コーンは汁を切っておく。
- ④ポリ袋にキャベツ、ハム、コーンとその他の調味料をすべて入れ、よく揉み混ぜる。
- ⑤なるべく空気を抜いて口を縛り、たまに揉みながら10～20分置く。

## 【コツ・ポイント】

キャベツは塩揉みして水気をしっかり切っておくことで、味が薄まることなく歯ごたえを感じやすいです。  
ポリ袋を使用することで、味が全体に染みわたります。

シャキシャキ  
歯ごたえ抜群！  
食物繊維を摂ろう！



## 8

# タラのごま味噌 ホイル焼き



## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
183kcal	12.7g	8.5g	12.8g	1.0g

【野菜量】  
60g

## 【1人分の材料】

- ・タラ…60g
- ・塩…0.2g
- ・黒こしょう…0.01g
- ・キャベツ…20g
- ・玉ねぎ…20g
- ・にんじん…20g
- ・ぶなしめじ…15g
- ・料理酒…10g
- ・味噌…3g
- ・練りごま…3.5g
- ・マヨネーズ…8g
- ・砂糖…5g

## 【作り方】

- ①下ごしらえでタラに塩、こしょうをまんべんなく振りかけ、5分間おく。
- ②ボウルに味噌、練りごま、マヨネーズ、砂糖を入れ、混ぜ合わせる。
- ③玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切り(3mm程度)、キャベツは一口大に切り、ぶなしめじは石づきを切り、ほぐす。
- ④アルミホイルに③を散らし、真ん中にタラをのせ、料理酒を上からかける。
- ⑤トースターで180W・10分程焼き、一度取り出して、②を片面に塗り、再度5分ほど焼き目がつくまで焼いたら完成！

## 【コツ・ポイント】

トースターで焼く際は、もう一枚蓋代わりとなるアルミホイルを作っておき、味噌ダレを塗る直前まで被せて焼くと、焦げ防止となります。

ごまの香りで食欲増進！  
油を使わずヘルシーに！

## 9

## 野菜たっぷり肉巻き

【野菜量】

89g

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
273kcal	17.3g	20.0g	4.2g	0.2g



## 【1人分の材料】

- ・豚ロース(薄切り)…3枚(87g)
- ・キャベツ…32g
- ・緑豆もやし…27g
- ・きゅうり…12g
- ・トマト…18g
- ・ポン酢…大1(15g)

## 【作り方】

- ①キャベツを千切りする。
- ②きゅうりのヘタを切り、細切りにする。
- ③豚肉を広げて、キャベツ、きゅうり、緑豆もやしをのせて巻く  
同様に11個作る。
- ④クッキングペーパーを敷いて、③を並べる。
- ⑤その上にもクッキングペーパーで材料が隠れるようにかけて、  
電子レンジで500W・8分間加熱する。
- ⑥クッキングペーパーをすべて取り除き、お皿に盛り付けトマト  
を切り、肉巻きの上にのせる。
- ⑦ポン酢につけて食べる。

## 【コツ・ポイント】

野菜を詰めすぎてしまうと巻けないため詰めすぎないようにする。野菜を切るときに大きさを揃えなければ火の通り方が異なってしまったため、なるべく均等に切るようにする。

キャベツを1回に  
たくさん使用出来る！  
さっぱりで美味しい！

# 10

## 健康噛むcome! サラダ

【野菜量】  
95g

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
218kcal	10.0g	15.0g	15.0g	0.6g



### 【2人分の材料】

- ・ごぼう…2/3本(100g)
- ・にんじん… 1/2本(50g)
- ・鶏ささ身… 1本(50g)
- ・えだまめ…20g(20粒程度)
- ・A マヨネーズ…大2(25g)
- ・A カレー粉…小4(8g)
- ・A 醤油…小1/2 (3g)

### 【作り方】

- ①ごぼうとにんじんは千切りにする。
- ②①を水の入った鍋に入れ、火をかける。沸騰後1分でザルにあげる。
- ③鶏ささ身はすじをとり、沸騰した湯で茹でる。
- ④③の粗熱がとれたら、手で食べやすい大きさにほぐす。
- ⑤えだまめは、水から茹でる。
- ⑥⑤の粗熱がとれたら、さやから出す。
- ⑦Aを混ぜ合わせる。
- ⑧ごぼう、にんじん、鶏ささ身、枝豆を⑦に入れて加える。

よく噛んで健康な体を手に入れましょう！

### 【コツ・ポイント】

「よく噛む」ことは健康につながります。しかし、最近の食べ物は昔に比べて軟らかいものが多いです。なので、歯ごたえのある野菜を使ったサラダを考えました。このサラダを食べて健康な体を手に入れましょう！

# 11

## 食物繊維たっぷり！ ごぼうのガレット

【野菜量】  
65g

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
174kcal	5.0g	11.1g	13.7g	0.5g



### 【1人分の材料】

- ・ごぼう…150g
- ・A 薄力粉…大1(9g)
- ・A 塩…ひとつまみ(0.2g)
- ・A 粗挽き黒胡椒…0.2g
- ・A チーズ…30g
- ・A 青のり…0.1g
- ・オリーブオイル…大1(14g)

### 【作り方】

- ①ごぼうは細切りにし、酢水に2分間さらす。
- ②水気を切ったごぼうとAをしっかりと和える。
- ③オリーブオイルをひいたフライパンに2を入れてフライ返しで押し付けながら焼く。
- ④両面に焼き目がついたらフライパンから取り出す。
- ⑤粗熱が取れたら、一口サイズに切り、完成。

ごぼうのガレットで  
食物繊維をたっぷり摂取！  
難しい手間なし  
簡単ワンパンレシピ！

### 【コツ・ポイント】

粗熱を取り、チーズが少し固まってから切ると、きれいに切ることができます。ごぼうは、スライサーで細切りにすると、簡単に細かく切ることができます。手間をかけず、フライパン一つで簡単に作ることができるレシピにしました。

12

# 万能味噌で 野菜炒め！

【野菜量】  
207g

【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
319kcal	17.6g	13.0g	35.4g	2.8g



愛知の味！  
味噌を使ったメニューです

【1人分の材料】

- ・こまつな… 90g
- ・赤パプリカ…50g
- ・黄パプリカ…40g
- ・しめじ…35g
- ・ねぎ…3g
- ・豚ひき肉…60g ★
- ・にんじん…25g ★
- ・ひじき(乾)…1g ★
- ・サラダ油…1.5g ★
- ・赤味噌、水…各25g ★
- ・砂糖…8g ★
- ・濃口しょうゆ…2g ★

【コツ・ポイント】

万能味噌を作るときや万能味噌を使った野菜炒めを作るときには水分を飛ばすことで水っぽくならないです。

【作り方】

- ①ひじきをボウルに入れて、水を加えて、もどす。(20～30分程度)にんじんはみじん切りにする。★
- ②フライパンにサラダ油を引き、豚ひき肉を炒め、にんじんとひじきを入れてさらに炒める。★
- ③調味料を入れ、混ぜる。そして水を入れて水分を飛ばす。★
- ④こまつなは4cm幅で切り、玉ねぎは半分にして1cm幅の半月切りにする。パプリカ(赤・黄)はヘタをとり、横半分にして、2mmに切る。しめじは石づきを切る。
- ⑤温めておいた別のフライパンにこまつなの茎の部分、パプリカ(赤・黄)、しめじをいれて炒める。
- ⑥⑤に火が通ったら、こまつなの葉の部分を入れてさっと炒める。
- ⑦③(万能味噌★)を⑥に加えて味がまんべんなく広がるように炒める。
- ⑧お皿に盛り、ねぎをのせて完成！！

# 13

## 奥三河しいたけと さつまいものコロッケ

【野菜量】  
75g

### 【1人分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
290kcal	4.4g	16.1g	30.4g	0.9g



さつまいもの甘さの中に、  
奥三河しいたけの  
うまみを感じられる  
秋にぴったりの一品！！

### 【1人分の材料】

- ・さつまいも…1/4本(62.5g)
- ・奥三河しいたけ…1/2個(15g)
- ・たまねぎ…12.5g
- ・サラダ油…1g
- ・薄口醤油…4.5g
- ・みりん…4.5g
- ・砂糖…1.5g
- ・塩…少々
- ・薄力粉…4.5g
- ・卵…Mサイズ1/4個(15g)
- ・パン粉…大さじ1(3g)
- ・白ごま…2.3g
- ・揚げ油…適量(油12g)

### 【コツ・ポイント】

お好みで舞茸やしめじなど他のきのこを加えるアレンジも可能です！！

### 【作り方】

- ①さつまいもは輪切りにし、鍋にさつまいもがかぶるくらいの水を入れて加熱する。沸騰したら弱火にして竹串がすっと入る軟らかさになるまで茹でる。
- ②①の皮を剥き、マッシャー(無ければフォークなど)でつぶす。
- ③奥三河しいたけとたまねぎはみじん切りにする。
- ④サラダ油を熱したフライパンで③を炒めた後、薄口醤油、みりん、砂糖を加えて全体に味がなじむまで加熱する。
- ⑤②に④と塩を入れて、具材が均等になるように混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を8等分にし、円形に成形する。
- ⑦薄力粉、卵、パン粉と白ごまを混ぜ合わせたものの順に、衣をつける。
- ⑧180℃の油できつね色になるまで揚げる。