

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

野菜編



野菜にはビタミン・ミネラルが豊富に含まれていますが、それ以外にファイトケミカルと呼ばれる成分も含んでいます。この成分には、体を健康に保つ働きが沢山あります。いろいろな野菜を食べることは、生活習慣予防に、免疫力アップに、効果的です！

尾張旭市健康課 (0561) 55-6800

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱
127

材料(4人分)

・牛乳 ……………200ml	・ニンジン ……………30g
・豚肉 ……………80g	・サラダ油 ……………小さじ1
・レンコン ……………80g	・麵つゆ(3倍濃縮) ……大さじ1
・ゴボウ ……………80g	・七味唐辛子 ……………適宜

作り方

- ① ニンジンをささがきに、豚肉を細切りにする。半月で薄切りにしたレンコンとささがきにしたゴボウを水にさらす。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら水気を切ったレンコン、ゴボウを入れる。
- ③ ②を少し炒めたらニンジンを入れ、牛乳、麵つゆを入れる。
- ④ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかける。

一口メモ

- ☑ きんぴらゴボウに牛乳を入れることで、塩分が少なくてもコクのある味に仕上がります
- ☑ 作り方の③にひじきを一緒に入れると鉄分が取れ、貧血予防に効果的です

レンコンとゴボウの
ミルクきんぴら
～牛乳と和食でカルシウム補給～

【1人分の栄養価】 エネルギー/144kcal たんぱく質/6.8g 脂質/7.0g カルシウム/74mg 塩分/0.5g

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

ひとロメモ

- ☑ ビタミンB1が豊富な豚肉に玉ねぎ、にんにくを合わせて、夏バテ予防
- ☑ 乳製品を上手に料理に取り入れて、カルシウム補給

材料(4人分)

・合いびき肉 ……………200g	・ご飯 ……………600g
・玉ねぎ ……………200g	・レタス ……………80g
・ピーマン ……………40g	・ミニトマト ……………12個
・にんにく ……………1/2片	・細切りチーズ ……………80g
・サラダ油 ……………小さじ1	

・ケチャップ ……大さじ2

① 玉ねぎ、ピーマン、にんにくはみじん切り。レタスは長さ約5cm幅3mmの千切り。ミニトマトはへたを取って4等分にする。

② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、にんにくをしんなりするまで炒める。

③ 合いびき肉を加え、色が変わるまで炒めたら、①を入れて水気がなくなるまで煮る。

④ ご飯を皿に盛り、③をかけ、その上に細切りチーズを乗せる。まわりにレタス、ミニトマトを飾り付ける。

タコライス
～夏を乗り切るランチメニュー～

【1人分の栄養価】 エネルギー/484kcal たんぱく質/19g 脂質/14.4g カルシウム/153mg 塩分/1.5g

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

ひとロメモ

- ☑ 食物繊維、ビタミンCが豊富

材料(8号カップ4個分)

サツマイモ ……………160g	小麦粉 ……………60g
三温糖(または白糖) ……大さじ3	

作り方

- ① サツマイモの皮をむいて1cmの角切りにし、たっぷりの水に20分つけてアクを抜く
- ② ①をしっかりと水切りをしてボウルに入れ、三温糖をまぶして10分置く
- ③ サツマイモから出た水分は捨てずに小麦粉を振り入れ、ゴムベラで混ぜる。生地の状態を見ながら水(25～45ml)を少しずつ加えて混ぜる(だまがなく、イモのつなぎになる程度)
- ④ アルミカップに入れ、湯気の上がった蒸し器で15～20分強火で蒸す

カップ入り鬼まんじゅう
～郷土に伝わるなつかしのおやつ～

【1人分の栄養価】 エネルギー/137kcal たんぱく質/1.7g 脂質/0.3g カルシウム/20mg 塩分/0g

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

132



～歯応えたっぷり～

れんこんハンバーグ

【1人分の栄養価】

■エネルギー/193kcal ■たんぱく質/16.6g
■脂質/7.0g ■カルシウム/74mg
■塩分/1.2g

ひとロメモ

- れんこんはビタミンCと食物繊維が豊富。便秘改善、動脈硬化・高血圧予防に効果的

材料(4人分)

れんこん ……120g 薄力粉 ……10g
青ピーマン ……40g 卵 ……1個
コーン(缶) ……40g 油 ……大さじ1
鶏ミンチ(モモ) ……240g 付け合わせ(レタス、プチヴェール)

たれ

めんつゆ(ストレート) ……大さじ2
上白糖 ……大さじ1
濃口しょうゆ ……大さじ1

【A】片栗粉 ……小さじ2
水 ……30cc

作り方

- れんこん、青ピーマンは5mm角に切る
- ①とコーン、鶏ミンチ、薄力粉、卵をよく混ぜ、空気を抜き8個に成形する
- フライパンに油を引き、②を中火で焼く
- たれ(【A】以外)を合わせる
- 【A】をよく混ぜる
- フライパンで④を沸騰するまで熱し、⑤を加えて、とろみがついたら火を止める
- お皿にハンバーグを2個ずつ盛り、付け合わせの野菜を添える。最後に⑥をかけて出来上がり

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

137



～彩りを楽しもう～

ごろごろサラダ

【1人分の栄養価】

■エネルギー/80kcal ■たんぱく質/1.8g
■脂質/5.5g ■カルシウム/55mg ■塩分/0.3g

ひとロメモ

- 食感がおもしろい
- カボチャ、ブロッコリー、チーズなどを加えて、お好みのサラダにアレンジできます

材料(4人分)

サツマイモ ……100g
ニンジン ……60g
キュウリ ……80g
リンゴ ……1/2個

【A】塩こしょう ……少々
酢 ……小さじ1
【B】マヨネーズ ……大さじ2
レモン汁 ……小さじ1

作り方

- サツマイモ、皮をむいたニンジン、キュウリ、リンゴをそれぞれ1cm角に切り、サツマイモは水にさらす。
- ①のサツマイモとニンジンをゆでる。ゆで上がった水気を切って【A】で下味を付ける。
- ①のキュウリとリンゴ、②、【B】を混ぜ合わせる。

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

139



鮭とチーズのコロッケ

～カルシウムたっぷりのまろやかなコロッケ～

1人分の栄養価

■エネルギー/325kcal ■たんぱく質/11.4g
■脂質/16.7g ■カルシウム/99mg ■塩分/0.7g

ひとロメモ

- ジャガイモを牛乳でゆでるので、仕上がりがまろやか
- 油で揚げず、焼くだけなので手間いらず

材料(4人分)

ジャガイモ(男爵) ……5個 薄力粉 ……大さじ2
牛乳 ……200cc 卵 ……1/2個
塩 ……0.5g パン粉 ……30g
こしょう ……少々 サラダ油 ……大さじ2
甘塩鮭 ……1切れ(70g) キャベツ ……100g
クリームチーズ ……60g レモン ……1個

※クリームチーズはプロセスチーズやビザ用チーズで代用可

作り方

- ジャガイモは皮をむいて4～6等分に切り、鍋に入れる。
- ①に牛乳を加え、ふたをして火にかけ、沸いてきたらふたをずらして中火で15分ほど煮る。柔らかくなったら火を止め、鍋の中でつぶし、塩・こしょうを加え、混ぜて粗熱をとる。
- 甘塩鮭をラップで包み、電子レンジ600Wで2分加熱し、粗熱がとれたら皮と骨を除いてほぐす。
- ②と③を混ぜ、8等分にする。
- クリームチーズを8等分にし、④の中心に入れ、成形する。
- ⑤に薄力粉、卵、パン粉の順につけ、サラダ油を入れたフライパンできつね色になるまで焼く。
- 千切りにしたキャベツ、レモンとともに器に盛る。

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

140



ポークピカタ

～フライパン1つでできる
肉と野菜たっぷりのイタリア風料理～

1人分の栄養価

■エネルギー/342kcal ■たんぱく質/18.1g
■脂質/24.2g ■カルシウム/97mg ■塩分/1.1g

ひとロメモ

- 豚肉の筋を切ることで、やわらかな仕上がりに
- ごはんに合い、野菜もしっかり取れます

材料(4人分)

豚ロース薄切り肉 ……280g ニンジン ……40g
塩 ……0.5g タマネギ ……100g
こしょう ……少々 しいたけ ……60g
薄力粉 ……大さじ1/2 「水 ……200cc
「粉チーズ ……20g 「ケチャップ…大さじ1と1/2
【A】卵 ……2個 「ウスターソース…大さじ1
「パセリみじん切り…大さじ1 「片栗粉 ……小さじ1
さやいんげん ……60g オリーブオイル…大さじ1
バター ……10g

作り方

- 豚肉の赤身と脂身の境に包丁で切れ目を入れ、筋を切り、軽くたたいて伸ばし、塩こしょうで下味をつけ、薄力粉をまぶす。
- さやいんげんは半分に切り、ニンジンは1cm角の棒切りにする。タマネギ、しいたけは薄切りにする。
- フライパンでオリーブオイルを熱し、①を混ぜ合わせた【A】にくぐらせて両面焼く。
- ③にさやいんげんとニンジンを加え、焼き終わったら皿に盛る。
- フライパンをきれいに拭いた後、バターを熱し、タマネギとしいたけを炒める。しんなりしたら混ぜ合わせた【B】を加え、とろみがついたら④にかける。

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

141

黒酢酢豚

～暑い日にピッタリな夏バテ防止メニュー～



1人分の栄養価
●エネルギー/234kcal ●たんぱく質/19.0g
●脂質/5.9g ●カルシウム/27.6mg ●塩分/1.0g

ひとロメモ

- 黒酢にはアミノ酸、豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲労回復効果に期待大
- 油で揚げないため、簡単かつヘルシー

材料(4人分)

ピーマン.....1個	片栗粉.....大さじ1
赤パプリカ.....1/2個	サラダ油.....大さじ1
タマネギ.....1/2個	黒酢.....大さじ4
レンコン.....70g	砂糖.....大さじ4
タケノコ.....100g	しょうゆ.....大さじ1/2
ニンジン.....100g	オイスターソース.....小さじ1
パインナップ(輪切り).....2枚	ケチャップ.....小さじ1
豚もも肉.....300g	水.....40cc
塩.....小さじ1/4	片栗粉.....小さじ1
こしょう.....少々	

作り方

- 1 ピーマン、赤パプリカ、タケノコは一口大、タマネギはくし形、レンコンは5mm厚さの半月切り、ニンジンは乱切り、パインナップは1枚を8等分にする。
- 2 レンコン・タケノコ・ニンジンを軽く下ゆでする。
- 3 豚もも肉は一口大に切り、塩、こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- 4 フライパンにサラダ油を熱し、③を焼き、火がしっかり通ったら、すべての野菜を加え炒める。
- 5 ④にパインナップと、[A]を加え、絡めながら煮立たせれば出来上がり。

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

145

ミートボールの
スープカレー



1人分の栄養価
●エネルギー/239kcal
●たんぱく質/11.9g ●脂質/13.9g
●カルシウム/113mg ●塩分/1.1g

ひとロメモ

- 市販のルーを使わないので、脂質や塩分を抑えられてヘルシー
- 色とりどりの野菜で見た目も楽しい

材料(4人分)

ミートボール	スープカレー
豚ひき肉.....150g	タマネギ.....1/2個
タマネギ.....1/4個	ジャガイモ.....1個
パン粉.....大さじ3	ブロッコリー.....1/2株
牛乳.....大さじ2	ミニトマト.....8個
片栗粉.....小さじ1	カレー粉.....小さじ1と1/2
塩・こしょう.....各少々	固形コンソメスープ.....1個
サラダ油.....小さじ1	水牛乳.....各300cc
	トマトケチャップ.....大さじ1
	塩・こしょう.....各少々

作り方

- 1 ミートボール用のタマネギをみじん切り、スープ用のタマネギをくし形、ジャガイモを2cm角に切る。
- 2 ブロッコリーをさっとゆでする。
- 3 豚ひき肉に[A]を入れ、粘りが出るまで混ぜた後、一口大に丸める。
- 4 鍋にサラダ油を入れて熱し、③を転がしながら焼き色をつける。
- 5 ④にスープ用のタマネギとジャガイモ、カレー粉を入れ炒める。
- 6 ⑤に水と固形コンソメスープを入れて煮込み、タマネギとジャガイモが柔らかくなったら⑥とミニトマトを加える。
- 7 ⑥に[B]を加えて味を調え、牛乳を入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

149

豆腐のポルポッパティニーニ(イタリア風肉団子)



材料(2人分)

木綿豆腐.....100g	[ソース]
豚ひき肉.....80g	タマネギ.....1/4個
刻みネギ.....15g	エリンギ.....70g
塩・こしょう.....各少々	オリーブオイル.....小さじ1
[A] パン粉.....大さじ3	
卵.....1/3個	[B] トマトの水煮缶.....135g
パルメザンチーズ.....大さじ1	オイスターソース.....小さじ1/2
パセリのみじん切り.....適宜	塩.....小さじ1/5
	水.....50ml

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、ざるに入れて水切りをする。
- 2 タマネギは薄切り、エリンギは一口大に切る。
- 3 ポウルに①と[A]を入れてよく混ぜ、8個に丸める。
- 4 フライパンでオリーブオイルを熱し、③を入れ焼き色が付いたら取り出す。
- 5 そのままのフライパンで②をしっかりと炒め、[B]を加え、煮騰したら④を戻し入れ、中火で約10分煮込む。
- 6 ⑤を器に盛り、パルメザンチーズとパセリをトッピングして出来上がり。

豆腐で
おいしく
ヘルシーに!

ひとロメモ
●豆腐を使うので、肉団子がふっくら軟らかい
●ソースは、ご飯にもパスタにも合う

1人分の栄養価 ●エネルギー/206kcal ●たんぱく質/15.4g ●脂質/11.4g ●カルシウム/105mg ●塩分/0.9g

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

150

シェパーズパイ(イギリスのミートパイ)



材料(4人分)

ジャガイモ.....300g(3個)	合いびき肉.....240g
牛乳.....300ml	ウスターソース.....大さじ1
塩.....小さじ1/4	トマトケチャップ.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ1/2	塩.....小さじ1/6
タマネギ.....200g(1個)	ナツメグ.....少々

作り方

- 1 一口大に切ったジャガイモ、牛乳を鍋に入れ、ジャガイモに竹串が刺さるまで中火で煮る。汁気を飛ばしながら、とろろとし始めたら、へらでつぶし、塩を加えて混ぜる。
- 2 フライパンでオリーブ油を熱し、みじん切りにしたタマネギを中火で少し色づくまで炒め、合いびき肉を加えてさらに炒める。
- 3 ②に[A]を加え、味を整える。
- 4 耐熱器に③を広げ、上に①をのせて表面を平らにし、フォークで筋をつける。
- 5 ④を180度のオーブンで熱し、表面に焼き色が付いたら出来上がり。

タマネギの抗菌作用で、
風邪の予防に効果的!

ひとロメモ
●ジャガイモのビタミンCは、りんごの5倍以上
●魚焼きグリルやトースターでも作れる

1人分の栄養価 ●エネルギー/281kcal ●たんぱく質/15.5g ●脂質/14.0g ●カルシウム/104mg ●塩分/1.3g

ヘルスマイトの 玉手箱 153

豚肉のソースマリネ

材料(2人分)

豚ロース肉.....140g
 酒.....小さじ2
 タマネギ.....中1/2個
 赤パプリカ.....1/2個
 ピーマン.....1個
 レタス.....2-3枚
 ブロッコリー.....80g

【A】
 おろしニンニク.....2g
 トマトケチャップ.....大さじ3
 ウスターソース.....大さじ1.5
 オリーブオイル.....小さじ1.5



暑い季節にぴったりな
爽やか料理♪

- 作り方
- 豚ロース肉に酒を振り掛ける。
 - タマネギは薄切りにして水にさらした後、水切りする。
 - 赤パプリカとピーマンは細切りにしてさっとゆでる。
 - 混ぜ合わせた【A】に②③を入れる。
 - ①をゆでる。ゆでた後は水に入れない。
 - ⑤を食べやすい大きさに切り、④に混ぜる。
 - 皿にレタスを敷き、⑥を盛り付け、ゆでたブロッコリーを添える。

ひと口メモ ▶肉と野菜がたっぷり栄養満点
 ▶豚ロース肉にはビタミンB₆が豊富で夏バテ予防に効果的

1人分の栄養価 ●エネルギー/203kcal ●たんぱく質/18.3g ●脂質/7.2g ●カルシウム/41.9mg ●塩分/1.6g

ヘルスマイトの 玉手箱 154

かんたんパンキッシュ

材料(4人分)

ホウレンソウ.....75g
 カボチャ.....75g
 ベーコン.....80g
 タマネギ.....100g
 しめじ.....1/2袋
 食パン(10枚切り).....4枚
 ピザ用チーズ.....30g

【A】
 卵.....3個
 牛乳.....150cc
 塩.....小さじ1/3
 コショウ.....少々



冷蔵庫の野菜が
豪華に大変身!

- 作り方
- ホウレンソウはゆでてから冷水に入れ、水切りをして2cm幅に切る。
 - カボチャは5mm角に切り、レンジで1分加熱する。
 - ベーコンは5mm角、タマネギは薄切り、しめじはほぐして2cm幅に切り、フライパンで炒める。
 - 混ぜ合わせた【A】に②③を加える。
 - 型にクッキングシートを敷き、食パンを乗せる。
 - ⑤に④を流し入れ、チーズを乗せて220度のオーブンで15分焼き、180度に下げてさらに10~15分焼いて出来上がり。

ひと口メモ ▶ホウレンソウとカボチャには、ビタミンC、カルシウム、鉄分が豊富
 ▶具材を変えてアレンジも楽しめる

1人分の栄養価 ●エネルギー/272kcal ●たんぱく質/15.9g ●脂質/11.5g ●カルシウム/152mg ●塩分/1.4g

ヘルスマイトの 玉手箱 155

カボチャのグラタン

~ローリングストック! 非常食を使った料理~

材料(2人分)

★冷凍カボチャ.....100g
 ★ツナ缶(ノンオイル).....1缶(60g)
 ピザ用チーズ.....20g
 パセリのみじん切り.....少々

【A】
 マヨネーズ.....大さじ2
 塩.....少々



非常食がおしゃれで
おいしい料理に♪

- 作り方
- 冷凍カボチャを凍ったままラップで包み、電子レンジで3分加熱した後、フォークでつぶす。
 - ①、ツナ缶、【A】を混ぜ合わせて耐熱容器に入れ、ピザ用チーズを乗せる。
 - ②にパセリをふり、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼いて出来上がり(オーブンの場合は、200℃で約5分)。

ひと口メモ ▶カボチャにはβカロテンや食物繊維が豊富
 ▶非常食として野菜を冷凍保存しておけばいつでも手軽に野菜を取れる

1人分の栄養価 ●エネルギー/182kcal ●たんぱく質/7.7g ●脂質/12.3g ●カルシウム/16mg ●塩分/0.8g

色	橙	赤	黄	緑	黒	紫	白
ファイトケミカルの種類	βカロチン	リコピン	ルテイン	クロロフィル	クロロゲン酸	アントシアニン	硫化アリル
効果・効能	抗酸化作用						
	動脈硬化予防	抗がん作用	視力低下予防	抗がん作用		視力低下予防	殺菌効果
主な野菜	にんじん	トマト	とうもろこし	ほうれん草	じゃがいも	なす	ねぎ
	かぼちゃ			小松菜	ごぼう	赤しそ	たまねぎ
				ブロッコリー	れんこん		

