



「#よねざわベジアップキャンペーン2022」  
で県立米沢栄養大学の学生さんが考案した  
ベジアップレシピ集です。  
ぜひご家庭でも作ってみてください！



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 玉ねぎとえのきのおかか和え

| 写真                                                                                | 一人分の野菜使用量 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | 70 g      |
| 調理時間                                                                              | 想定する季節    |
| 5分                                                                                | 秋         |

#### 料理のポイント

時短レシピにすることで、忙しい方や料理の手間がかかるという方でも野菜を摂ってもらえるようにしました。味付けは醤油のみにし、かつおぶしのうまみ成分であるイノシン酸と、きのこのうまみ成分であるグアニル酸の2大うまみ成分で、減塩かつおいしい副菜にしました。玉ねぎの甘みと素材のうまみを味わってほしいです。

| 材料 (2人分) | 分量    | 概量     |
|----------|-------|--------|
| たまねぎ     | 140 g | 小1個    |
| えのき      | 50 g  | 1/2袋   |
| かつお節     | 2 g   | 1/2袋   |
| 濃い口しょうゆ  | 3 g   | 小さじ1/2 |
|          |       |        |
|          |       |        |

| 作り方                                   | 写真                                                                                  |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ① たまねぎを1センチ幅、えのきは3センチに切る。             |  |
| ② 耐熱容器にたまねぎを入れ、ラップをし電子レンジ600Wで2分加熱する。 |  |
| ③ えのきを入れ、更に2分加熱する。                    |  |
| ④ かつお節と醤油で味をつける。                      |                                                                                     |
| ⑤                                     |                                                                                     |

| 栄養成分：1人あたり |      |      |
|------------|------|------|
| エネルギー      | 36   | kcal |
| たんぱく質      | 2.3  | g    |
| 脂質         | 0.2  | g    |
| 炭水化物       | 10.0 | g    |
| －糖質        | 7.9  | g    |
| －食物繊維      | 2.1  | g    |
| 食塩相当量      | 0.21 | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 かいわれサラダ

| 写真                                                                                  | 一人分の野菜使用量 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | 40 g      |
| 調理時間                                                                                | 想定する季節    |
| 15分                                                                                 | 秋         |

#### 料理のポイント

冷凍玉ねぎは、水にさらして解凍すると栄養素が溶けだしてしまうため、自然解凍をおすすめします。かいわれ大根だけでなく、レッドキャベツやスプラウトなどのスプラウト類で代用もできます。

| 材料 (2人分)         | 分量   | 概量    |
|------------------|------|-------|
| カイワレ大根 (レッドキャベツ) | 60 g | 小1パック |
| 冷凍玉ねぎ (カット)      | 20 g | 1/8玉  |
| えのき              | 10 g |       |
| オリーブオイル          | 5 g  | 小さじ1  |
| いりごま             | 1 g  | 適量    |
| 焼き海苔             | 1 g  | 1枚    |

| 作り方                                                                      | 写真                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ① かいわれ大根・えのきの石づきを包丁で切り落とす。玉ねぎは冷凍庫から出しておく。えのきは必要に応じて一口大に切り、電子レンジで1分半加熱する。 |  |
| ② ボウルまたは、深めのさらに①を入れ、オリーブオイルをかける。お好みでいりごま、焼きのりをまぶす。                       |  |
| ③                                                                        |                                                                                       |
| ④                                                                        |                                                                                       |
| ⑤                                                                        |                                                                                       |

| 栄養成分：1人あたり |     |      |
|------------|-----|------|
| エネルギー      | 75  | kcal |
| たんぱく質      | 1.6 | g    |
| 脂質         | 5.7 | g    |
| 炭水化物       | 2.1 | g    |
| －糖質        | 2.1 | g    |
| －食物繊維      | 2.3 | g    |
| 食塩相当量      | 0.0 | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 野菜の皮できんぴら

| 写真                                                                                | 一人分の野菜使用量 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | 80 g      |
|                                                                                   | 調理時間      |
|                                                                                   | 10分       |
|                                                                                   | 想定する季節    |
|                                                                                   | 秋、冬       |

#### 料理のポイント

野菜の皮を使用するので、普段捨てる部分から栄養がとれます。  
野菜はよく洗って使用してください。  
お好みで白ゴマや七味唐辛子を振りかけてもおいしくいただけます。

| 材料 (2人分) | 分量   | 概量       |
|----------|------|----------|
| 人参の皮     | 80 g | 3.4本分    |
| 大根の皮     | 80 g | 1本分      |
| 醤油       | 15 g | 小さじ2と1/2 |
| みりん      | 6 g  | 小さじ1     |
| 砂糖       | 5 g  | 大さじ1/2   |
| ごま油      | 7 g  | 大さじ1/2強  |

| 作り方                                               | 写真                                                                                  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 人参の皮と大根の皮を細切りにする。                               |  |
| ② フライパンにごま油を入れ、温まったら人参の皮と大根の皮を入れる。                |  |
| ③ 人参の皮と大根の皮がしんなりしてきたら、醤油、みりん、砂糖を入れ、汁けがなくなるまでいためる。 |  |
| ④ 完成                                              |                                                                                     |
| ⑤                                                 |                                                                                     |

#### 栄養成分：1人あたり

| エネルギー |     | kcal |
|-------|-----|------|
| たんぱく質 | 1.0 | g    |
| 脂質    | 3.4 | g    |
| 炭水化物  | 7.0 | g    |
| ー糖質   | 5.3 | g    |
| ー食物繊維 | 1.7 | g    |
| 食塩相当量 | 1.1 | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 白菜とカニカマのマヨぼんサラダ

| 写真                                                                                  | 一人分の野菜使用量 |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|  | 100 g     |
|                                                                                     | 調理時間      |
|                                                                                     | 15分       |
|                                                                                     | 想定する季節    |
|                                                                                     | 秋から冬にかけて  |

#### 料理のポイント

白菜を塩もみすることによって白菜のカサが減り、みずみずしい生の白菜を沢山食べることができます。マヨネーズのクリーミーさにポン酢のさっぱりとした味付けがよく合い、そこにカニカマがよいアクセントになります。白菜本来の甘みを感じられる一品です。

| 材料 (2人分)  | 分量     | 概量         |
|-----------|--------|------------|
| 白菜        | 200 g  | 4枚         |
| 塩 (塩もみ用)  | 2 g    | 小さじ1/3     |
| カニカマ      | 50 g   | 4本         |
| (A) マヨネーズ | 28.5 g | 約大さじ2と小さじ1 |
| (A) ポン酢   | 6 g    | 大さじ1強      |
| (A) 砂糖    | 2 g    | 小さじ1弱      |

| 作り方                               | 写真                                                                                    |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 白菜を2cm幅のざく切りにする。                |  |
| ② ボウルに①と塩を入れ軽く混ぜたら、10分ほどおいて水気を絞る。 |  |
| ③ カニカマをほぐす。                       |  |
| ④ 別のボウルに (A) を入れて混ぜる。             |  |
| ⑤ 水気を絞った②と③を入れて和え、器に盛り付ける。        |  |

#### 栄養成分：1人あたり

| エネルギー | 136  | kcal |
|-------|------|------|
| たんぱく質 | 3.7  | g    |
| 脂質    | 10.4 | g    |
| 炭水化物  | 4.8  | g    |
| ー糖質   | 3.5  | g    |
| ー食物繊維 | 1.3  | g    |
| 食塩相当量 | 2.0  | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 レンジでレンコンサラダ

写真



一人分の野菜使用量

75 g

調理時間

10分

想定する季節

秋

#### 🔍料理のポイント🔍

調理工程は切ってレンジでチンするだけ！  
もう一品足したいときに手軽に作れる野菜料理です。

| 材料（2人分）  | 分量    | 概量   |
|----------|-------|------|
| レンコン     | 150 g |      |
| ごまドレッシング | 30 g  | 大さじ2 |
|          |       |      |
|          |       |      |
|          |       |      |
|          |       |      |

| 作り方                                          | 写真 |
|----------------------------------------------|----|
| ① レンコンの皮をむき、2mmの厚さの輪切りにし、酢水に5分程度つける(省いてもOK)。 |    |
| ② レンジで3分加熱する。                                |    |
| ③ ドレッシングを和えて完成！                              |    |
| ④                                            |    |
| ⑤                                            |    |

#### 栄養成分：1人あたり

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 109  | kcal |
| たんぱく質 | 1.8  | g    |
| 脂質    | 5.8  | g    |
| 炭水化物  | 13.9 | g    |
| －糖質   | 12.3 | g    |
| －食物繊維 | 1.6  | g    |
| 食塩相当量 | 0.7  | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 電子レンジとピーラーで簡単！ ツナ入り無限にんじん

写真



一人分の野菜使用量

60 g

調理時間

15 分

想定する季節

秋

#### 🔍料理のポイント🔍

使用する調理器具を電子レンジとピーラーのみにして、手軽に作れるように工夫しました。調理時間を短縮することですぐ作れて野菜もたくさん摂取できるようにしました。  
ツナも入っているためタンパク質も摂取でき、主菜になる1品になっています。  
ごまごま油を使用することで香ばしさを出し、かつお節によって味に深みが増すようにしました。

| 材料（2人分）    | 分量    | 概量    |
|------------|-------|-------|
| にんじん       | 120 g | 中1本   |
| ツナの缶詰      | 70 g  | 1缶    |
| ごま         | 10 g  | 大さじ1強 |
| めんつゆ（三倍濃縮） | 10 g  | 小さじ2  |
| ごま油        | 4 g   | 小さじ1  |
| 砂糖         | 6 g   | 小さじ2  |
| かつお節       | 5 g   |       |

| 作り方                                                 | 写真 |
|-----------------------------------------------------|----|
| ① にんじんの皮をピーラーで剥いて取り除いたら、そのままピーラーを使用してにんじんをスライスしていく。 |    |
| ② 調味料とごま、かつお節を入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで500Wで4分加熱する。        |    |
| ③ ツナの缶詰を加え、混ぜ合わせる。                                  |    |
| ④                                                   |    |
| ⑤                                                   |    |

#### 栄養成分：1人あたり

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 192  | kcal |
| たんぱく質 | 8.5  | g    |
| 脂質    | 12.8 | g    |
| 炭水化物  | 10.2 | g    |
| －糖質   | 8.1  | g    |
| －食物繊維 | 2.1  | g    |
| 食塩相当量 | 0.8  | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 体ポカポカ洋風味噌汁

写真



一人分の野菜使用量

105 g

調理時間

20分

想定する季節

秋～冬

#### 料理のポイント

米沢の寒い季節にぴったり!体の中からポカポカになる一品です。今回はカボチャを使用しましたが、さつまいもなど他にも旬の野菜や自分の好きな野菜を組み合わせで作ってもおいしいです。カボチャはすでにカットされているものを使うと材料を切る工程が少なくなり簡単です。バターを加えることでコクが出ていつもと違う味噌汁を味わえます。

| 材料 (2人分) | 分量     | 概量    |
|----------|--------|-------|
| カボチャ     | 135 g  | 1/10個 |
| 玉ねぎ      | 60 g   | 1/4個  |
| キャベツ     | 15 g   | 2枚    |
| 水        | 400 ml | 2カップ  |
| 味噌       | 18 g   | 大さじ1  |
| 顆粒和風だし   | 4 g    | 小さじ1  |
| 無塩バター    | 4 g    | 小さじ1  |

| 作り方                                               | 写真 |
|---------------------------------------------------|----|
| ① カボチャとキャベツは一口大に、玉ねぎは薄切りに切る。                      |    |
| ② 分量の水とほんだしとカボチャを入れて中火で加熱する。                      |    |
| ③ 沸騰してきたら、弱火にして玉ねぎとキャベツを入れる。玉ねぎとカボチャがやわらかくなるまで煮る。 |    |
| ④ 玉ねぎとカボチャがやわらかくなったら味噌とバターを溶かす。                   |    |
| ⑤ 器に盛りつけて完成!                                      |    |

#### 栄養成分: 1人あたり

|       |     |      |
|-------|-----|------|
| エネルギー | 77  | kcal |
| たんぱく質 | 2.9 | g    |
| 脂質    | 2.5 | g    |
| 炭水化物  | 9.3 | g    |
| ー糖質   | 6.2 | g    |
| ー食物繊維 | 3.1 | g    |
| 食塩相当量 | 1.8 | g    |



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 元気もりもり巻き

写真



一人分の野菜使用量

30 g

調理時間

30分

想定する季節

秋

#### 料理のポイント

苦手な人の多いにんじんやピーマンを、甘くて人気のあるさつまいもと一緒に豚肉で巻きました!玉ねぎやじゃがいもなど他の野菜を使ったり、お好みでチーズを巻いたり、色々なアレンジができます。焼肉のたれを使えば味付けも簡単にできます。

| 材料 (2人分) | 分量    | 概量   |
|----------|-------|------|
| 豚バラ肉     | 160 g | 6枚   |
| さつまいも    | 50 g  |      |
| にんじん     | 30 g  |      |
| ピーマン     | 30 g  | 1個   |
| サラダ油     | 12 g  | 大さじ1 |
| (A)醤油    | 18 g  | 大さじ1 |
| (A)みりん   | 18 g  | 大さじ1 |
| (A)酒     | 15 g  | 大さじ1 |
| (A)砂糖    | 9 g   | 大さじ1 |

| 作り方                                                           | 写真 |
|---------------------------------------------------------------|----|
| ① 野菜は1cmくらいの細切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジで火が通るまで加熱する。(シリコンスチーマーを使用しました) |    |
| ② 粗熱を取った野菜を豚肉で巻き、片栗粉をまぶす。                                     |    |
| ③ フライパンに油を熱し、豚肉の巻き終わりが下にくるようにして焼く。                            |    |
| ④ 豚肉がこんがり焼けたら、(A)を加えからめながら焼く。                                 |    |
| ⑤                                                             |    |

#### 栄養成分: 1人あたり

|       |      |      |
|-------|------|------|
| エネルギー | 466  | kcal |
| たんぱく質 | 10.3 | g    |
| 脂質    | 37.1 | g    |
| 炭水化物  | 18.3 | g    |
| ー糖質   | 17.0 | g    |
| ー食物繊維 | 1.3  | g    |
| 食塩相当量 | 1.4  | g    |

