



2022年度版

県立米沢栄養大学学生考案 ベジアップレシピ集



「#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 てりたま肉巻き

**一人分の野菜使用量**

120 g

調理時間

20分

想定する季節

春

Q料理のポイントQ

市販のゆで卵と千切りキャベツを巻くだけで簡単おいしいガッツリおかずの完成です。
たくさん作れば作り置きもできます。

材料 (2人分)	分量	概量
豚ロース	360	g
千切りキャベツ	240	g 千切り済みのもの
茹でたまご	52	g 茹でてあるもの
水	60	g
醤油	20	g
みりん	20	g

作り方		写真
①	用意するもの（右図） ゆで卵を切る。	
②	肉の上にキャベツと卵をのせて巻く。	
③	つなぎ目を下にしてフライパンに並べ、焼き色がつくまで焼く。	
④	焼き色がついたら水を入れ、水量が半分になったら醤油を入れる。さらに水量が半分になったらみりんを加える。	
⑤	お皿に余ったキャベツと肉巻きをのせて完成。 (今回はキャベツが余らなかったため省略)	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	557	kcal
たんぱく質	37.2	g
脂質	37.0	g
炭水化物	7.5	g
－糖質	5.3	g
－食物繊維	2.2	g
食塩相当量	1.8	g






野菜で健康生活
大人が一日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 やみつきレタスサラダ

**一人分の野菜使用量**

60 g

調理時間

10分

想定する季節

春・秋

Q料理のポイントQ

誰でも作りやすいように、包丁を使わない簡単なレシピにしました。味付けはシンプルでやみつきになるような味付けにしました。また、和えるときも袋を使い、調理器具を使わないとため、手軽に作ることができます。洗い物も減らすことができます。

材料 (2人分)	分量	概量
レタス	120	g
ツナ水煮	40	g
ごま油	6	g 大さじ1/2
鶏がらスープの素	2	g
	g	
	g	

作り方		写真
①	レタスは一口大にちぎる。	
②	ビニール袋にちぎったレタスとツナ、ごま油、鶏がらスープの素を入れて、よく振って味を馴染ませる。	
③	器に盛り付ける。	
④		
⑤		

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	49.4	kcal
たんぱく質	3.0	g
脂質	3.1	g
炭水化物	1.1	g
－糖質	0.4	g
－食物繊維	0.7	g
食塩相当量	0.6	g






野菜で健康生活
大人が一日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 アスパラの塩麹生姜焼き

写真



一人分の野菜使用量

50 g

調理時間

10分

想定する季節

春

Q料理のポイントQ

塩麹にはうま味成分を引き出す効果があるため、少ない調味料でも美味しく仕上げることができます。アスパラも少し炒めるだけで甘味が増すので簡単にすぐできて美味しい一品です。

材料 (2人分)

分量

概量

アスパラ	100	g	
豚ばら肉	100	g	
醤油	6	g	小さじ1
みりん	6	g	小さじ1
塩麹	6	g	小さじ1
砂糖	4.5	g	大さじ1/2
すりおろししょうが	5	g	小さじ1
油	4	g	大さじ1/2

作り方		写真
①	調味料をすべて合わせ、一口大に切った豚ばら肉を浸けておく。	
②	アスパラは根元の1cmを切り落とし、下半分の皮をピーラーで剥く。	
③	下処理したアスパラを1cm幅の斜め切りにする。	
④	フライパンに油を熱し、2の豚ばら肉を炒める。	
⑤	肉の色が変わったら、アスパラを入れ、アスパラの色が鮮やかになるまで炒める。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	237.5	kcal
たんぱく質	7.6	g
脂質	19.5	g
炭水化物	6.0	g
－糖質	5.0	g
－食物繊維	1.0	g
食塩相当量	0.9	g



野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 やみつき塩キャベツ

写真



一人分の野菜使用量

50 g

調理時間

5分

想定する季節

春

Q料理のポイントQ

これからの中旬のキャベツを、おいしく食べられるレシピです。包丁を使わなくても調理できるため、小さいお子さんでも簡単に作れます。

材料 (2人分)	分量	概量
キャベツ	100	g
ごま油	12	g
鶏ガラスープの素	2	g
塩	2	g
塩昆布	5	g

作り方		写真
①	キャベツを5cm幅に切り、ボウルまたはビニール袋などに入れる。(手でちぎってもよい)	
②	調味料、お好みで塩昆布を加え、もみ込む。	
③		
④		
⑤		

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	69	kcal
たんぱく質	0.9	g
脂質	6.0	g
炭水化物	2.5	g
－糖質	1.2	g
－食物繊維	1.3	g
食塩相当量	1.5	g



野菜で健康生活
大人が1日に必要な
野菜の摂取量は350g。
これは日本人の
平均摂取量にもう1皿
加えた量に相当します。