

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



冬編

「#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！



目指せ!健康長寿日本一のまち米沢

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 おつまみにもぴったり!
無限白菜



一人分の野菜使用量

120 g

調理時間

5分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

塩昆布であっさり食べやすい!
塩昆布の塩味やうま味とごま油の風味の相性も抜群です!
もう一品欲しい時やお酒のおつまみにどうですか?

材料 (2人分)	分量	概量
白菜	240	g
ツナ油漬け	60	g
塩昆布	12	g
ごま油	13	g 大さじ1
鷹の爪輪切り	好みで	

作り方		写真
①	白菜を一口大に切る。	
②	切った白菜を耐熱ボールにかけ、600Wの電子レンジで2分間加熱し、粗熱を取り、水気を切る。	
③	ツナと塩昆布、ごま油を加えて和え、盛り付ける。	
④	盛り付けて完成。	
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	165	kcal
たんぱく質	7.3	g
脂質	13.1	g
炭水化物	6.1	g
- 糖質	0	g
- 食物繊維	2.4	g
食塩相当量	1.4	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。

目指せ!健康長寿日本一のまち米沢

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 ほうれん草の海苔マヨ和え



一人分の野菜使用量

100 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

・ほうれん草と海苔で不足しがちなビタミン・ミネラル・食物繊維をおいしく補う!
・電子レンジで簡単調理!

材料 (2人分)	分量	概量
ほうれん草	200	g 1束
焼きのり	6	g 2枚
鰹節	2	g 1パック
マヨネーズ	21	g 大さじ1と1/2
醤油	6	g 小さじ1
白いりごま	2.4	g 約小さじ1

作り方		写真
①	ほうれん草を5cm幅程度に切る。 ※キッチンバサミを使うと洗い物が楽になります!	
②	耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する(600Wで1分30秒)。	
③	のりを適当な大きさにちぎり、鰹節、醤油、マヨネーズとともに和える。	
④	器に盛り付け、白いりごまをトッピングしたら完成。	
⑤		

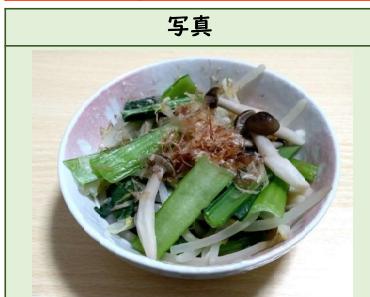
栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	110	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	9.2	g
炭水化物	5.3	g
- 糖質	0.7	g
- 食物繊維	4.0	g
食塩相当量	0.7	g




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 電子レンジで簡単!
小松菜・もやし・しめじのお浸し

**一人分の野菜使用量**

80 g

調理時間

10 分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

レンジでお手軽に作れるようにしました。
多めに作り調味料を加える手前で冷蔵庫に保管し、食べたいときに皿に盛って調味料をかければ作り置きの副菜としても活用できます。
しょうゆをポン酢に置き換える際は小さじ1程度使用してください。

材料 (2人分)	分量		概量
小松菜	40	g	1束
もやし	40	g	
しめじ	20	g	
しょうゆ(ポン酢でも可)	6	g	小さじ1
かつお節(海苔でも可)	1	g	小分けパック1/2
		g	

作り方			写真
① 小松菜を流水で洗い、下端を切り落として5cm幅くらいにざく切りにします。 包丁を使いたくない方は手でちぎっても良いです。			
② しめじは石づきを取り、ほぐします。 余りもすべてほぐして冷凍用の袋に入れ、冷凍庫で保管しましょう。			
③ 耐熱性の容器に底が浸るくらい水を入れて、小松菜、もやし、しめじを入れます。 端に少し隙間を開けてラップをします。			
④ 電子レンジで600W2分30秒加熱します。(足りなければ30秒ずつ追加で加熱) 野菜がしんなりし、透明感がでたら終了です。			
⑤ 余分な水気をとり、しょうゆをかけ、かつお節を散らしたら完成です。			
栄養成分: 1人あたり			
エネルギー	20	kcal	
たんぱく質	1.8	g	
脂質	0.1	g	
炭水化物	1.0	g	
－糖質	0.9	g	
－食物繊維	1.9	g	
食塩相当量	0.4	g	

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 簡単冬野菜リゾット**一人分の野菜使用量**

130 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

既製品のポタージュの素を使用し調理時間を大幅に短縮しました。
ごはんを加えてリゾットにし、そこに野菜を加えることで1品で満足できるように工夫しました。食べやすいため食欲のない朝にぜひ食べてほしい料理です。

材料 (2人分)	分量		概量
ごはん	240	g	小盛り2杯分
白菜	200	g	2枚
冷凍ブロッコリー	60	g	4こ
ポタージュの素(クリーム)	35	g	2袋
水	300	g	1.5カップ
こしょう ・塩	1.6 · 0.6	g	こしょう2ふり 塩2つまみ

作り方			写真
① 白菜を1cm幅の短冊切りにする。			
② 冷凍ブロッコリーと①を電子レンジで500w3分30秒間加熱する。			
③ なべにポタージュの素・水・ご飯を加えて混ぜ合わせどろみがつくまで火にかける。			
④ ③に②を加えて混ぜ合わせる。			
⑤ 火を止めて④に塩・こしょうを加える。			
栄養成分: 1人あたり			
エネルギー	286	kcal	
たんぱく質	5.6.	g	
脂質	2.8	g	
炭水化物	56.0	g	
－糖質	51.3	g	
－食物繊維	4.7	g	
食塩相当量	1.6	g	

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 白菜と水菜のサラダ



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

米沢には学生で一人暮らしをしている人が多くいると思うので、包丁などの洗い物もなく作るのに時間もかからなく、冬の旬の野菜で安く仕上げられることを意識して作りました。

材料 (2人分)	分量		概量
白菜	120	g	中サイズ葉2枚
水菜	20	g	葉2枚
減塩塩昆布	7	g	2つまみ
チューブにんにく	2	g	1センチ
ごま油	4	g	小さじ1/2
		g	

作り方	写真
① 白菜を手で一口大にちぎり、大き目のお皿に入れる。	
② お皿にラップをかけ5分程度レンジでチンする。	
③ 白菜から出た余分な水分を捨てる。	
④ わさび菜を手でちぎり、白菜の入ったお皿に入れる。	
⑤ お皿に調味料を入れて混ぜて完成。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	26	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	2	g
炭水化物	4.3	g
－糖質	2.5	g
－食物繊維	1.5	g
食塩相当量	0.5	g

**毎日野菜を
+1 プラス1皿**
 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 乾燥野菜でラタトウイユ



一人分の野菜使用量

120 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

乾燥野菜を用いることで、冬でも簡単に色々な野菜を摂取できるよう工夫しました。今回は乾物のなすと大根を使用しています。さらに味つけはトマト缶を使用したため、手軽にラタトウイユを作ることができます。

材料 (2人分)	分量		概量
お好きな乾燥野菜	40	g	1袋
ミックス豆の水煮	100	g	1袋
トマト缶	400	g	1缶
コンソメ顆粒	6	g	小さじ1と1/2
にんにくチューブ	10	g	小さじ2
オリーブオイル	10	g	大さじ2

作り方	写真
① 乾燥野菜を水に約10分戻す。 戻したら、水気をしっかり絞る。 (大きければ食べやすい大きさに切る。)	
② 鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくチューブを入れて炒める。	
③ にんにくの香りが立ったら、水に戻した野菜とミックス豆の水煮を入れて炒める。	
④ トマト缶とコンソメ顆粒を加えて、汁気が半量になるまで約10分煮込む。	
⑤ 器に盛りつけて完成。 プロッコリーやコーンをトッピングすることで彩りもアップ！	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	179	kcal
たんぱく質	5.2	g
脂質	5.7	g
炭水化物	22.4	g
－糖質	13.7	g
－食物繊維	8.7	g
食塩相当量	1.7	g

**毎日野菜を
+1 プラス1皿**
 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 ほうれん草のマヨ醤油和え



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

冷凍カットほうれん草ともやしで包丁いらず!
マヨネーズで美味しく減塩&簡単調味料

材料 (2人分)	分量	概量
ほうれん草 (冷凍)	80	g
もやし	60	g
ツナ缶	40	g 1/2缶
醤油	2	g 小さじ1/3
マヨネーズ	6	g 大さじ1/2
		g

作り方		写真
①	冷凍ほうれん草をボウルに入れ、レンジ500W1分で解凍する。	
②	①にもやしを入れ、軽くラップをかけレンジ500W1分で加熱する。	
③	ツナ缶、醤油、マヨネーズを計量し、①②と和えて完成!	
④		
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	92	kcal
たんぱく質	4.5	g
脂質	7.0	g
炭水化物	0.7	g
- 糖質	0.7	g
- 食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.5	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 大根と柚子のなます



一人分の野菜使用量

75 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

冬に手に入りやすい食材を使用し、少ない工程でできるのがポイントです。大根をスライサー（またはピーラー）で薄くスライスすることで時短になります。

材料 (2人分)	分量	概量
大根	150	g 厚さ 4 cm
柚子	10	g 5mmスライス3枚程
甘酢	40	g 大さじ2と2/3
塩（塩もみ用）	0.6	g ひとつまみ
		g
		g

作り方		写真
①	大根は皮をむき、丸い断面側をスライサー（またはピーラー）で薄くスライスする。	
②	スライスした大根を少量の塩で塩もみし、手でしっかり水気を切る。	
③	柚子を皮ごと半月切りにする。大根と合わせ、甘酢をかけて浸す。	
④	10分放置したら完成。	
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	44	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	0	g
炭水化物	6.3	g
- 糖質	3.2	g
- 食物繊維	3.1	g
食塩相当量	0.5	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 肉なし!野菜ロール



一人分の野菜使用量

130 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

うま味を多く含む野菜を使うことで、味付けがシンプルでも味に満足感を得られるようにしました。サイズが大きいので2個でもお腹が満たされます。

材料 (2人分)	分量	概量
キャベツ	100	g 2枚
玉ねぎ	100	g 1/2個
にんじん	60	g 2/5個
コンソメ	5.3	g 1個
黒こしょう		g 少々
水	300	g

作り方			写真
①	キャベツを半分に切ります。玉ねぎは繊維に沿って0.5cm幅に細く切り、にんじんは縦4cm×幅0.5cmに細く切ります。		
②	300mlの水を鍋で沸騰させ、先ほど切ったキャベツを、1枚ずつ30秒湯通しします。湯通したキャベツを広げ、真ん中に玉ねぎとにんじんを半分ずつ乗せます。		
③	左右を内側に折り、ひっくり返して、中の野菜が出ないように気を付けながら巻きます。巻き終わりに、巻き終わりと平行になるように爪楊枝を刺して留めます。		
④	キャベツを茹でたお湯にコンソメを入れ沸騰させ、先ほど巻いたものを留めた部分を下にして5分煮込みます。5分経ったら、またひっくり返して5分煮込みます。		
⑤	巻き終わりを下にしてお皿に取り、爪楊枝を抜きます。黒こしょうを少し振りかけたら完成です。		
栄養成分：1人あたり			
エネルギー	47	kcal	
たんぱく質	1.6	g	
脂質	0.3	g	
炭水化物	10.6	g	
－糖質	8.2	g	
－食物繊維	2.4	g	
食塩相当量	1.2	g	 野菜が1日に必要な摂取量は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 ほうれん草コーンチーズ



一人分の野菜使用量

50 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

使用する野菜は冷凍野菜だけですぐ完成！
コーン+ほうれん草で食物繊維とビタミンAを！
チーズでたんぱく質とカルシウムを手軽に摂取！

材料 (2人分)	分量	概量
ほうれん草	100	g
コーン	20	g
プロセスチーズ	18	g 1枚
こしょう		g 少々
		g
		g

作り方			写真
①	冷凍のほうれん草とコーンを皿に乗せ、電子レンジで500～600Wで60秒ほど温める。		
②	①の上にプロセスチーズを乗せ、さらに500～600Wで40秒ほど温める。		
③	電子レンジから②を取り出し、こしょうを少々ふり、チーズとこしょうが全体になじむように混ぜる。		

栄養成分：1人あたり			写真
エネルギー	86	kcal	
たんぱく質	5.4	g	
脂質	4.8	g	
炭水化物	6.4	g	
－糖質	3.6	g	
－食物繊維	2.8	g	
食塩相当量	0.5	g	 大人が1日に必要な摂取量は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 簡単!ほっこりシチュー



一人分の野菜使用量

35 g

調理時間

15 分

想定する季節

冬

Q 料理のポイント Q

- お皿に材料を入れて電子レンジで加熱するだけで作れる!
- 加熱することで体積が小さくなるレタスを使うことで野菜があまり好きでない人も摂取しやすい!
- レタスミックスを用いて切る作業いらず!

材料 (2人分)	分量	概量
シチューのルー	8	g
レタスミックス	70	g
鶏むね肉(皮なし)	20	g
粉チーズ	4	g
熱湯	160	g
牛乳	60	g

作り方		写真
①	お湯を沸かす。	
②	お皿にシチューのルー、熱湯を入れてよくかき混ぜる。	
③	②にレタス、牛乳、鶏胸肉を入れる。 この時、レタスが浮いてこないようにスプーンなどで抑える。	
④	電子レンジで600W、3分前後(鶏胸肉に完全に火が通るまで)加熱する。	
⑤	よくかき混ぜ、チーズをのせたら完成。	

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	190	kcal
たんぱく質	4.4	g
脂質	2.4	g
炭水化物	4.9	g
－糖質	4.1	g
－食物繊維	0.8	g
食塩相当量	0.5	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。

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 白菜のゴマからし和え



一人分の野菜使用量

90 g

調理時間

15 分

想定する季節

冬

Q 料理のポイント Q

白菜は加熱することでカサが減りたくさん食べることができます。
胡麻ドレッシングに酢とからしを加えることで減塩でも食欲増進!

材料 (2人分)	分量	概量
白菜	180	g 約2枚
ぶなしめじ	40	g
胡麻ドレッシング	11	g 小さじ2
酢	10	g 小さじ1
からし	3	g
ごま	1	g

作り方		写真
①	白菜をざく切りにする。 ぶなしめじは食べやすい大きさに手でさく。	
②	ボウルに①の白菜とぶなしめじを入れてラップをし、電子レンジで600Wで2分ほど加熱する。	
③	白菜とぶなしめじの水気を切る	
④	ボウルに②の白菜とぶなしめじ、胡麻ドレッシング、酢、からし、ごまを加えて和える。	
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	48	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	2.6	g
炭水化物	3.5	g
－糖質	1.6	g
－食物繊維	1.9	g
食塩相当量	0.4	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 食品ロス削減!
ピーラーでひらひらきんぴら

**一人分の野菜使用量**

35 g

調理時間

3 分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

いつも捨ててしまいがちな野菜の皮を使って、超簡単でおいしい副菜を考えました。ピーラーとレンジで調理するので、料理が苦手な方やお子さんのお手伝いにもぴったりです。

材料 (1人分)	分量		概量
だいこん	40	g	1/3本 皮
にんじん	30	g	1本 皮
めんつゆ (3倍濃縮)	2	g	約小さじ1/2
ごま油	2	g	約小さじ1/2
ごま ※なくともOK	1	g	
七味 ※なくともOK	1	g	

作り方		写真
	今回用意するものです。 だいこん にんじん ピーラー 耐熱容器 めんつゆ ごま油	
①	だいこんとにんじんの皮をピーラーで剥きます。 にんじんは1/2の長さで上下に分けて剥きましょう。	
	どちらも1周で15g程度です。 もの足りないのでさらに2~3周剥きます。	
②	めんつゆ、ごま油を小さじ1/2程度いれて混ぜます。	
③	ラップをして電子レンジ500Wで1分加熱します。 お好みでごま、七味をかけて完成です。	

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	48	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂質	2.5	g
炭水化物	4.3	g
－糖質	2.8	g
－食物繊維	1.5	g
食塩相当量	0.2	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 小松菜のポン酢炒め

**一人分の野菜使用量**

70 g

調理時間

15分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

ごま油やポン酢を使用することで香りが良くなり酸味もあるため減塩でもおいしく食べることができます。

材料 (2人分)	分量		概量
小松菜	80	g	2株
パプリカ	60	g	1/2個
しめじ	100	g	1パック
ポン酢	12	g	小さじ2
ごま油	1	g	少々

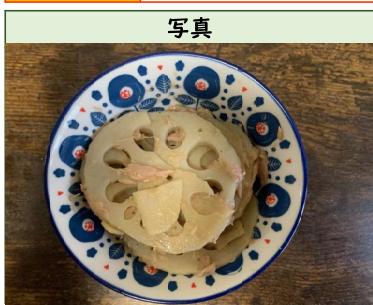
作り方		写真
①	小松菜パプリカをひと口大に切る	
②	しめじは手でさく	
③	フライパンにごま油を引き食材を入れ炒める	
④	食材がやわらかくなったらポン酢を入れ炒める。	
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	34	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	0.7	g
炭水化物	2.4	g
－糖質	2.3	g
－食物繊維	2.8	g
食塩相当量	0.3	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 無限レンコン



一人分の野菜使用量

65 g

調理時間

15分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

時間がない中でも簡単に作ることができ、常備菜にもなります。

レンコン→美肌効果のビタミンCや腸内環境を整える食物繊維が豊富！

材料 (2人分)	分量		概量
れんこん	130	g	1/2本
ツナ缶	35	g	1/2缶
ごま油	6	g	小さじ1と1/2
しょうゆ	6	g	小さじ1
砂糖	1.5	g	小さじ1/2
だしの素	1.5	g	小さじ1/2

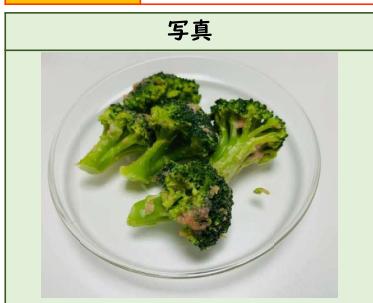
作り方	写真
① レンコンを5mmの幅に切る(大きいものは半月切りにする)。※スライサーでもよい。	
② 耐熱ボウルにレンコン、ごま油、しょうゆ、砂糖、だしの素を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで5分加熱する。	
③ 電子レンジから取り出してラップを外し、全体をよく混ぜ合わせる。5~10分放置し、粗熱をとる。	
④ ツナを加えて、混ぜ合わせたらできあがり。 ※お好みで黒胡椒を入れてもおいしいです。	
⑤	

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	123	kcal
たんぱく質	4.7	g
脂質	6.9	g
炭水化物	11.3	g
－糖質	10.0	g
－食物繊維	1.3	g
食塩相当量	1.0	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 明太マヨブロッコリー



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

3分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

ササッと和えるだけ！

好きな味にアレンジも可！

材料 (2人分)	分量		概量
ブロッコリー	140	g	5片
マヨネーズ	10	g	小さじ1強
めんたいこ	10	g	1/10腹
		g	
		g	
		g	

作り方	写真
① 冷凍のブロッコリーを解凍する。	
② 明太子とマヨネーズを計量しておく。	
③ 明太子とマヨネーズを混ぜる。	
④ 混ぜた明太マヨとブロッコリーを和えて完成。	
⑤	

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	80	kcal
たんぱく質	3.9	g
脂質	4.2	g
炭水化物	4.0	g
－糖質	1.0	g
－食物繊維	3.0	g
食塩相当量	0.4	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 キャベツとトマトのチーズ焼き



一人分の野菜使用量

200 g

調理時間

15分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

トマトを加熱することで酸味が抑えられ、甘味が増します。また、トマトの果汁のうまみを活かすことで、減塩にもつながります。生では食べにくいキャベツも加熱することで、量が減り食べやすくなっています。チーズの焼き色が食欲アップにつながります。

材料 (2人分)	分量	概量
キャベツ	100	g
トマト	300	g 中玉2個
ツナ	60	g 1缶
スライスチーズ	30	g 2枚
黒コショウ	0.03	g 1振り
パセリ	0.03	g 1振り

作り方	写真
① キャベツは食べやすい大きさにざく切りにし、500wの電子レンジで3分程度加熱する。	
② トマトは1cm幅の輪切りにする。	
③ 耐熱の器に下からキャベツ→トマト→キャベツ→ツナ→トマトの順に重ねる。	
④ スライスチーズをトマトの上に乗せる。	
⑤ トースターでチーズに焼き色がつくまで5分程度焼いて完成。	

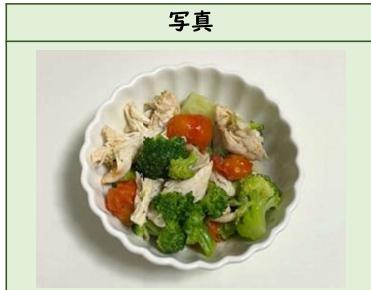
栄養成分：1人あたり		
エネルギー	179	kcal
たんぱく質	9.8	g
脂質	11.9	g
炭水化物	10.1	g
－糖質	7.7	g
－食物繊維	2.4	g
食塩相当量	0.4	g

+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日必要な
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 ブロッコリーとささみのコンソメサラダ



一人分の野菜使用量

60 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

電子レンジを使って材料を蒸すことで火加減を気にする必要がないため、合間に他の作業をすることが可能です。
さっぱりしていて全世代が食べやすいサラダになっています。

材料 (2人分)	分量	概量
ブロッコリー	60	g 6個
ミニトマト	60	g 6個
鶏ささみ	50	g 1枚
オリーブ油	4	g 小さじ1
コンソメ顆粒	4	g 小さじ1
ブラックペッパー	1	g ひとつまみ

作り方	写真
① ブロッコリーは小房に分ける。ミニトマトはへたを取り反対側に切り込みを入れておく。	
② 耐熱ボウルに①の材料と水を少量入れ、ふんわりラップをかけ電子レンジ(600w)で5分加熱する。	
③ 鶏ささみはフォークで数か所穴をあけ、耐熱容器にいれて電子レンジ(600w)で2分加熱する。	
④ オリーブオイル・コンソメ顆粒・ブラックペッパーをよく混ぜ合わせる。	
⑤ ④とブロッコリー・ミニトマト・鶏ささみ(食べやすい大きさにさく)を和える。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	70.7	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂質	2.4	g
炭水化物	2.2	g
－糖質	0.2	g
－食物繊維	2.0	g
食塩相当量	0.9	g

+1
プラス1皿

野菜で健康生活
大人が1日必要な
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 朝からずぼらに☆すうぷdeベジ多フル



一人分の野菜使用量

148 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

切って煮るだけ！忙しい朝にもおすすめ☆
好きな野菜やきのこ、余っている食材を入れて簡単アレンジ！

材料 (2人分)		分量		概量
白菜		250	g	
セロリ	10	g	1/6本	
ピーマン	15	g	1/2個	
じやがいも	60	g	1/2個	
にんじん	20	g	1/6本	
ソーセージ	40	g	2本	
水	200	g	1カップ	
コンソメ	2.5	g	1/2個(固形)	

作り方			写真
①	具材を食べやすい大きさに切る。		
②	鍋に水、野菜、コンソメを入れて中火で10分煮る。 ※写真は4人分		
③	②にソーセージを加えて3分煮る。 ※写真は4人分		
④	盛り付けて出来上がり！		
⑤			

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	106	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	6.0	g
炭水化物	8.6	g
－糖質	3.7	g
－食物繊維	4.8	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 肉団子入り生姜スープ



一人分の野菜使用量

9 g

調理時間

45分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

- 冬野菜の白菜と大根を使い、冬を感じられること。
- 生姜を使用することで、体が温まること。

材料 (2人分)	分量	概量	材料 (2人分)	分量	概量
A 豚ひき肉	75	g	白菜	70	g
たまねぎ	25	g	大根	75	g
にんじん	15	g	しょうが	2.5	g
しょうが	1	g	顆粒中華だし	3	g 小さじ1弱
A 片栗粉	5	g	しょうゆ	1.5	g 小さじ1/4
A しょうゆ	1	g	ごま油	2	g 小さじ1/2
A 水	5				

作り方			写真
①	玉ねぎ、にんじん、生姜はみじん切りにし、Aとともにボウルでよくこねる。		
②	白菜は細切り、大根は短冊切り、生姜はせん切りにし、鍋に入れて軽く炒める。		
③	鍋に水と鶏がらスープの素を入れ、沸騰させる。		
④	鍋が沸騰したら、①をスプーンで丸く形成しながら入れる。火が通るまで煮る。		
⑤	醤油で味を調整する。仕上げにごま油を回し入れる。		

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	118	kcal
たんぱく質	6.7	g
脂質	7.1	g
炭水化物	5.9	g
－糖質	4.5	g
－食物繊維	1.4	g
食塩相当量	1.0	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 白菜のマヨネーズ和え



一人分の野菜使用量

212 g

調理時間

40 分

想定する季節

冬

Q.料理のポイントQ

- 茹でることで重量が減り、白菜をたくさん食べられること
- ささみやツナ、竹輪などを加えてアレンジすることができる

材料 (2人分)	分量	概量
白菜	423 g	
砂糖	4 g	小さじ1弱
塩	0.6 g	ミニスプーン1/2
顆粒和風だし	4 g	小さじ1弱
マヨネーズ	13 g	大さじ1強
すりごま	4 g	小さじ2

作り方		写真
①	白菜を細切りにして、沸騰した湯でさっと茹でる。	
②	茹でた白菜をザルにあける。粗熱が取れたら、水気を絞る。	
③	砂糖、塩、顆粒和風だしを加えて10分ほど時間をおく、さらに水気を絞る。	
④	マヨネーズとすりごまを加えて和える。	
⑤		

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	96 kcal	
たんぱく質	2.4 g	
脂質	5.8 g	
炭水化物	7.0 g	
－糖質	4.0 g	
－食物繊維	3.0 g	
食塩相当量	1.3 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 白菜の簡単おかか和え



一人分の野菜使用量

145 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q.料理のポイントQ

- 冬が旬である白菜を使いました。
- にんじんで彩りを加えました。
- 加熱をしないことで野菜そのものの味と栄養を堪能できるようにしました。

材料 (2人分)	分量	概量
白菜	250 g	1/8個
にんじん	40 g	1/4個
顆粒和風だし	9 g	大さじ1
いり白ごま	10 g	大さじ1
しょうゆ	18 g	大さじ1
削り節	5 g	

作り方		写真
①	白菜とにんじんを4cmの千切りにする。	
②	ボウルに白菜とにんじんを入れ、顆粒だしを加えてよく混ぜる。	
③	しなりしたら、残りの材料を加えてよく和える。	
④		
⑤		

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	68 kcal	
たんぱく質	4.6 g	
脂質	3.0 g	
炭水化物	8.3 g	
－糖質	4.2 g	
－食物繊維	4.1 g	
食塩相当量	2.5 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。

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 野菜たっぷりポタージュ



一人分の野菜使用量

125 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

野菜をたくさん使ったからだが温まるスープです。一品で満足感が得られます。

材料 (2人分)	分量	概量
じゃがいも	100	g 中1個
たまねぎ	100	g 1/2個
にんじん	50	g 1/3個
スイートコーン (缶詰)	20	g
しめじ	20	g
マッシュルーム	20	g 2個
大豆 (水煮)	50	g
コンソメ顆粒	6	g
バター	12	g 大さじ1
小麦粉	9	g 大さじ1
牛乳	100	g
水	300	g

作り方		写真
①	じゃがいも、にんじんを1cmの色紙切り、たまねぎ、マッシュルームを5mmの薄切りにする。しめじは食べやすい大きさに切る。	
②	鍋にコンソメ顆粒、水を入れて野菜、きのこ類を入れて柔らかくなるまで煮る。	
③	バターと小麦粉を練り混ぜて、②に加えて、どろみをつけて、牛乳を加えひと煮立ちさせる。	
④		
⑤		

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	193	kcal
たんぱく質	6.9	g
脂質	8.1	g
炭水化物	18.4	g
－糖質	9.8	g
－食物繊維	8.6	g
食塩相当量	1.7	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 あったかポトフ



一人分の野菜使用量

200 g

調理時間

45分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

調味料をあまり数多く使わないで簡単においしくできるよう心掛けて作りました。野菜の栄養をできるだけ摂れるように、ポトフというかたちにして汁まで飲み干せるようにしました。
食べやすくなるよう、やわらかくなるまで煮込みました。

材料 (2人分)	分量	概量
キャベツ	120	g 2枚
じゃがいも	240	g 2個
玉ねぎ	180	g 1個
にんじん	100	g 2/3本
ワインナー	60	g 3本
コンソメ	7	g 1個

作り方		写真
①	じゃがいもを半分に切り、それを4等分する。にんじんは、0.5cm程度にいちょう切りにする。	
②	キャベツを3,4cm角でざく切りする。また、玉ねぎを0.2cm程度で薄切りにする。	
③	鍋に、水340mLとコンソメ1個、そして①と②の材料を入れて15～20分間煮込む。（じゃがいもによくじがスッと刺せるようになるまで）	
④	ワインナーを0.5cm程度に輪切りにして、鍋に入れる。	
⑤	塩、こしょうを少々入れ、味を整える。（水が大きく減っていた場合、少し加える）	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	232	kcal
たんぱく質	6.5	g
脂質	9.0	g
炭水化物	30.7	g
－糖質	16.4	g
－食物繊維	14.3	g
食塩相当量	2.1	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 野菜と鮭のおろしあんかけ



一人分の野菜使用量

140 g

調理時間

15分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

普段よく使う野菜で作りました。大根おろしを加えることでさっぱりとした味になります。お好みでしょうがを加えてもおいしくいただくことができます。

材料 (2人分)	分量	概量
キャベツ	120 g	1/8玉程度
玉ねぎ	60 g	1/4個程度
にんじん	40 g	1/8本程度
大根	60 g	幅2cm程度の輪切り
鮭	100 g	2尾程度
酒・みりん・しょうゆ	各12 g	各小さじ2
サラダ油	12 g	大さじ1

作り方	写真
① キャベツはざく切り、玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切りにします。鮭の骨をとり、2cm程度に切ります。大根はすりおろしておきます。	
② フライパンに油を薄く引き、鮭の色が変わらるまで焼きます。	
③ 火の通りにくいにんじんから炒め、玉ねぎ、キャベツも入れ、炒めます。	
④ 野菜がしんなりしてきたら、酒・みりん・しょうゆを入れる。全体にからめたら、大根おろしを入れ、さっと炒めます。	
⑤ 火を止め、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけさせます。お好みでおろししょうがを加えてもよいです。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	174	kcal
たんぱく質	10.8	g
脂質	7.8	g
炭水化物	11.7	g
－糖質	9.3	g
－食物繊維	2.4	g
食塩相当量	1.0	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 彩りシャキシャキサラダ



一人分の野菜使用量

100 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

減塩を意識し、大根は塩もみをせずに使用しました。
かにかまと豆苗で彩りをプラスし、大根のシャキシャキとした食感と昆布茶のうまいみがほんのり香る一品です。

材料 (2人分)	分量	概量
大根	180 g	
豆苗	20 g	
かにかまぼこ	30 g	
昆布茶	2 g	小さじ
ごま油	3 g	小さじ1強
	g	

作り方	写真
① 大根は皮を剥いて5cmくらいの長さに切り、細切りにする。	
② 大根、豆苗にかにかまをさいて入れる。	
③ 昆布茶、ごま油を加えて和える。	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	44	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	1.6	g
炭水化物	4.5	g
－糖質	3.1	g
－食物繊維	1.4	g
食塩相当量	0.8	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。

目指せ!健康長寿日本一のまち米沢

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 にんじんの和風クリームチーズ和え



一人分の野菜使用量

75 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

私も同じでにんじんが苦手な方も多いかと思いますので、にんじんをおいしくたべられるメニューを考えました。たくさんの人のお口に合うよう、和風の味付けにしています。にんじんの千切りが面倒な時は、100円ショップなどで購入できるしりしり器を使うのがおすすめです。

材料 (2人分)	分量	概量
にんじん	150 g	小さめのにんじん1本
クリームチーズ	35 g	
めんつゆ	15 g	大さじ1弱
はちみつ	4 g	小さじ1/2強
すりおろししょうが	2 g	チューブのもので約2cm分
いりごま(白)	1 g	1人2つまみ

作り方		写真
①	にんじんの皮をむき千切りにします。にんじんを入れるボウルなどは電子レンジにかけられるものを使用してください。	
②	にんじんに大さじ1の水(分量外)をかけ、容器にふんわりとラップをし、電子レンジ(500w)で2分間加熱します。	
③	あら熱がとれたらにんじんの水気をしっかり絞り、めんつゆを加え混ぜます。	
④	クリームチーズ、はちみつ、しょうがを加えてよく混ぜます。	
⑤	お皿に盛り付け、ごまを振りかけたら完成です。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	107 kcal	
たんぱく質	3.1 g	
脂質	6.3 g	
炭水化物	10.2 g	
－糖質	7.5 g	
－食物繊維	2.7 g	
食塩相当量	0.6 g	



目指せ!健康長寿日本一のまち米沢

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 小野川豆もやしのシャキシャキ! 中華風丼



一人分の野菜使用量

215 g

調理時間

60分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

置賜の冬の伝統野菜、小野川豆もやしを使った中華風丼です！
小野川豆もやしはどれだけ煮てもシャキシャキ感が残り、豆の豊かな風味を味わえるのが特徴です。
手に入りやすい食材で作れるのでお気軽に中華丼を楽しめます♪

材料(2人分)	分量	概量	材料(2人分)	分量	概量
小野川豆もやし	150 g		(A)しょうゆ	18 g	大さじ1
はくさい	120 g		(A)酒	15 g	大さじ1
にんじん	40 g		(A)顆粒中華だし	2 g	小さじ1/2
たけのこの水煮	120 g		塩	1 g	ひとつまみ
しいたけ	50 g		こしょう	1 g	ひとつまみ
合いびき肉	140 g		片栗粉 (水溶き片栗粉用)	18 g	大さじ2
ごま油	12 g	大さじ1	ごはん	300 g	1人茶碗1杯
ゆで卵	60 g	1個			

作り方		写真
①	小野川豆もやしは根を切り落とし、3cm幅に切ります。 白菜は一口大に削ぎ切りにします。 にんじんとたけのこは短冊切りにします。 椎茸は3~5mm幅に切ります。	
②	熱したフライパンにごま油をひき、ひき肉を入れ、色が変わったら①と水(100ml)を入れ煮立たせます。	
③	Aを加えて塩、こしょうで味を整えます。	
④	水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。 水溶き片栗粉(1人分) 片栗粉 大さじ1、水 大さじ2	
⑤	器にご飯を盛り、④を乗せてゆで卵をトッピングして完成。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	573 kcal	
たんぱく質	21.4 g	
脂質	20.4 g	
炭水化物	68.0 g	
－糖質	60.1 g	
－食物繊維	7.9 g	
食塩相当量	2.8 g	



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 白菜のお好み焼き



一人分の野菜使用量

105 g

調理時間

20分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

白菜がメインのお好み焼きです。これだけで1日に必要な野菜摂取量の1/3以上になります。このレシピでは冬に旬の白菜をたくさん使いましたが、好きな野菜や家にある野菜など、どんな野菜を使ってもおいしく食べることができます。

材料 (2人分)	分量		概量
白菜	130	g	1と1/3枚
もやし	40	g	
にんじん	40	g	1/10本
えのき	15	g	
紅ショウガ	10	g	
薄力粉	65	g	

作り方	写真
① 白菜、もやし、えのき、紅ショウガを細かく刻む。 にんじんはすりおろす。	
② ボウルに薄力粉、水78mlを入れて混ぜ合わせ（薄力粉1に対して水1.2程度の割合） そこに①を入れてざっくりと混ぜる。	
③ フライパンに油をひき、②を丸く広げる。蓋をして3~4分蒸し焼きにした後、ひっくり返して同じように3~4分蒸し焼きにする。 全体に火が通ったら火を止める。	
④ お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどをトッピングしたら完成。	
⑤	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	136	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	0.5	g
炭水化物	27.2	g
－糖質	24.3	g
－食物繊維	2.9	g
食塩相当量	0.2	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 レンジで簡単!
まるごとトマトのチーズリゾット

一人分の野菜使用量

200 g

調理時間

10分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

レンジであっという間にできるので忙しい方でも気軽に作れます。トマトの水分だけでリゾットができます。トマトをまるまるひとつ使っているため、トマトの旨味を存分に味わえるレシピです！お好みできのこや玉ねぎを入れてもよく合います。

材料 (2人分)	分量		概量
トマト	200	g	大きめのもの1個
ご飯	150	g	茶碗1杯
ピザ用チーズ	20	g	
おろしにんにく	5	g	小さじ1
粉末コンソメ	4	g	小さじ1
塩	少々		
スライスチーズ	18	g	1枚
パセリ	適量		

作り方	写真
① 底をおいた時に安定するようにトマトの下側を少しだけ切り落とす。ヘタ側の上部を1cmほど切り落とし、スプーンで中身をとる。中身は細かく切る。	
② 耐熱容器にトマト、おろしにんにく、コンソメ、塩を入れて軽くまぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで4分加熱する。	
③ ご飯、ピザ用チーズを加えて混ぜ、ふんわりとラップをして600Wのレンジで1分加熱する。	
④ アルミホイルを敷いてトマトを置き、くり抜いた部分に加熱したりゾットを詰め、スライスチーズをのせる。レンジのトースター機能でチーズが溶けるまで焼く。	
⑤ お好みでパセリをかけて完成！食卓に並ぶとインパクトがあり、家族や友達とも楽しんで食べられる一品です。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	218	kcal
たんぱく質	8.3	g
脂質	5.4	g
炭水化物	31.7	g
－糖質	29.4	g
－食物繊維	2.3	g
食塩相当量	1.6	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 和風コールスロー



一人分の野菜使用量

100 g

調理時間

25分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

もう一品欲しいなという時に、身近な食材でパパっと作ることができる料理です。火を使わなくても作ることができます。わさびがアクセントになっています。

材料 (2人分)	分量	概量
白菜	140 g	
きゅうり	60 g	1/2本
カニ風味かまぼこ	20 g	2本~3本
マヨネーズ	20 g	大さじ1・1/3
わさび	2 g	3~4cm
塩	1 g	

作り方		写真
①	白菜は1口大にざく切りする。きゅうりは小口切りにする。	
②	白菜ときゅうりを分量の塩でもみ、水気を切って絞る。	
③	カニ風味かまぼこをほぐす。	
④	②、③、調味料を和え、器に盛る。	
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	92	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	7.6	g
炭水化物	3.4	g
- 糖質	2.1	g
- 食物繊維	1.3	g
食塩相当量	1.0	g

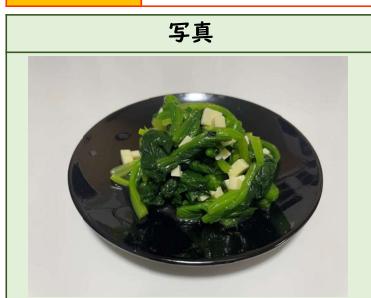





野菜で健康生活
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。これは日本人の平均摂取量にもう1皿加えた量に相当します。

#よねざわベジアップキャンペーン2022

ほうれん草のチーズ和え



一人分の野菜使用量

100 g

調理時間

長くとも20分程度

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

ほうれん草は切る前にしっかりと絞っておいてください。あとは冷凍のカットほうれん草を用いる場合は解凍後冷やしてからの方が美味しいです。

「美味しいくなれ~美味しいくなれ~」とお祈りをすることでさらに美味しいになります。料理は心から。

作り方		写真
①	ほうれん草を塩水で1分ほど茹で、冷水にとり、茹でた後はしっかりと水気を絞っておく。 (面倒な場合は冷凍のカットほうれん草で代用しても可)	
②	ほうれん草を5cm程度の長さになるよう切る。 (冷凍のカットほうれん草を用いる場合はこの工程は省略)	
③	プロセスチーズを5mm角のさいの目切りにする。 (手で小さくちぎるのもアリ)	
④	ほうれん草とプロセスチーズと調味料を和える。 (「美味しいくなれ~美味しいくなれ~」と祈りを込めるといい)	
⑤		

栄養成分: 1人あたり		
エネルギー	77	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂質	3.5	g
炭水化物	3.7	g
- 糖質	0.9	g
- 食物繊維	2.8	g
食塩相当量	1.2	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。

材料 (2人分)	分量	概量
ほうれん草	200 g	1束
プロセスチーズ	27 g	2個
砂糖	3 g	小さじ1
めんつゆ	18 g	大さじ1

#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 甘辛蓮根の大葉はさみ焼き



一人分の野菜使用量

102 g

調理時間

30分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

蓮根を使用し、歯ごたえたっぷり、満腹感いっぱい！
また、肉のタネに大葉を混ぜることで、食べたときに大葉の香りが広がります
甘辛に味付けしたので、子どもも食欲が沸くメニューです♪

材料 (2人分)	分量		概量
蓮根	200	g	1/4本
大葉	4	g	5枚
鶏ひき肉	150	g	
おろししょうが	4	g	小さじ1
塩コショウ	1	g	小さじ1/2
酒	15	g	大さじ1
砂糖	3	g	小さじ1
みりん	18	g	大さじ1
醤油	9	g	大さじ1/2
コチュジャン	5	g	小さじ1

作り方		写真
①	蓮根の皮をむき、5mm幅に切って水にさらしておく 大葉をみじん切りにする	
②	ボウルに鶏ひき肉、しょうがチューブ、塩コショウ、みじん切りにした大葉を入れ、粘りがつくまでこねる	
③	水気を切った蓮根に片栗粉をまぶし、②のタネを蓮根に挟む	
④	フライパンに油をひき、タネを挟んだ蓮根を並べ、両面に焼き目がついたら、水を入れ蓋をする	
⑤	肉にも火が通ったら、調味料類をフライパンに入れ、とろみがつくまで加熱したら完成	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	239	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	8.3	g
炭水化物	18.4	g
－糖質	16.2	g
－食物繊維	2.2	g
食塩相当量	1.2	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 にんじんと卵のマスタード和え



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

15 分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

にんじんを香りの強いマスタードとマヨネーズで和えることでにんじんが苦手な人でも食べられるよう工夫した。醤油を少し加えることで風味が良くなり食べやすくなるようにした。

材料 (2人分)	分量		概量
にんじん	140	g	1本
卵	100	g	2個
粒マスタード	18	g	大さじ1
マヨネーズ	28	g	大さじ2
醤油	3	g	小さじ1/2
乾燥パセリ	0.1	g	少々

作り方		写真
①	卵を沸騰したお湯に入れ8分茹でる。茹で終わったら冷水で冷まし、殻をむく。	
②	皮をむき、へたをとったにんじんを耐熱皿に移しラップをして電子レンジ500Wで9分加熱する。	
③	①の卵と②のにんじんをスプーンで一口大に分け、合わせる。	
④	③にマスタード、マヨネーズ、醤油を加えて和える。	
⑤	乾燥パセリを振りかけ盛り付ける。	

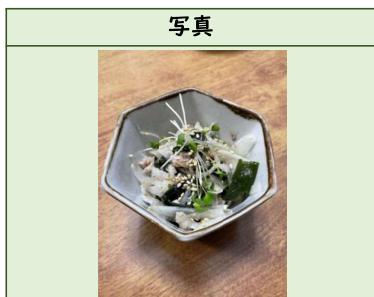
栄養成分：1人あたり		
エネルギー	204	kcal
たんぱく質	7.0	g
脂質	16.2	g
炭水化物	6.8	g
－糖質	5.1	g
－食物繊維	1.7	g
食塩相当量	1.1	g



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 大根サバ缶サラダ



一人分の野菜使用量
68g

調理時間
7分

想定する季節
冬

Q 料理のポイント Q

学生が買い求めやすい食材を使用しており、短時間で作ることができる料理です。火を使わずに調理できることがポイントです。鯖缶のうま味を活かして、少ない塩分でも満足のいく味付けにしています。

材料 (2人分)	分量	概量	
大根	130	g	
カットわかめ	1	g	乾燥時の重量
かいわれ大根	6	g	
鯖缶	30	g	
ポン酢	15	g	大さじ1
白ごま	2	g	小さじ1弱

作り方		写真
①	大根を洗って皮をむき、長さ3cmの千切りにして水にさらす。カットわかめは水で戻しておく。	
②	かいわれ大根の根元を切り、洗う。	
③	鯖缶を取出しほぐしておく。	
④	大根の水を切り、わかめと鯖のほぐし身、ポン酢を混ぜ合わせる。	
⑤	皿に盛り付け、かいわれ大根を上に乗せる。仕上げに白ごまを振る。	

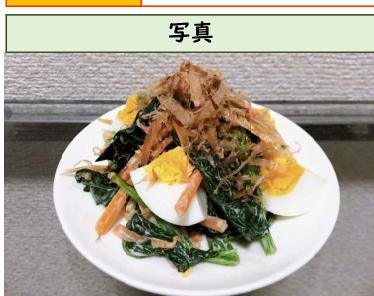
栄養成分：1人あたり		
エネルギー	47	kcal
たんぱく質	3.4	g
脂質	2.0	g
炭水化物	3.3	g
－糖質	2.0	g
－食物繊維	1.3	g
食塩相当量	0.7	g



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 ほうれん草のマヨ醤油和え



一人分の野菜使用量
55g

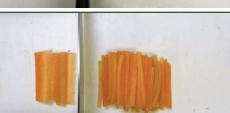
調理時間
30分

想定する季節
冬

Q 料理のポイント Q

- ・ほうれん草は色が悪くならないようにさっと茹でる。また、味がしみるようにしっかりと水気を切る。
- ・卵は崩れやすいため、盛り付けた後に上からのせるときれいに仕上がる。

材料 (2人分)	分量	概量	
ほうれん草	80	g	1/2束
にんじん	30	g	1/4本
卵	100	g	2個
マヨネーズ	12	g	大さじ1
醤油	6	g	小さじ1
かつお節	1	g	ひとつまみ

作り方		写真
①	ほうれん草を茹でて、冷水にさらす。水気を切って、3cm幅に切る。	
②	にんじんを細切りにする。にんじんを茹でる。	
③	卵を茹でる。茹でた卵の殻を剥き、1つを4等分に切る。	
④	マヨネーズ、醤油を混ぜ合わせる。	
⑤	①～③と同じボウルに入れ、和える。かつお節と卵を上にのせ、皿に盛り付ける。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	128	Kcal
たんぱく質	7.0	g
脂質	9.1	g
炭水化物	1.2	g
－糖質	9.6	g
－食物繊維	1.5	g
食塩相当量	0.8	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 韓国風ピリ辛サラダ



一人分の野菜使用量

165 g

調理時間

10 分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

葉物野菜を水につけることでパリッと、みずみずしい食感でいただけます。
温泉卵とパルメザンチーズによって辛い物が苦手な方でもおいしくいただけます。

材料 (2人分)	分量		概量
レタス	70	g	1/3玉
水菜	60	g	3束
トマト	200	g	1個
温泉卵	120	g	2個
豆板醤	12	g	小さじ2
韓国の人り	5	g	
パルメザンチーズ	4	g	

作り方	写真
① レタスは一口大にちぎります。水菜は5cmくらいに切れます。トマトはくし切りにします。	
② レタスと水菜を冷水に放し、パリッとさせます。	
③ 野菜と豆板醤、韓国の人りをボウルに入れ、よく混ぜます。	
④ お皿に盛り、温泉卵を乗せ、パルメザンチーズをかけたら完成です。	
⑤	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	141	kcal
たんぱく質	10.3	g
脂質	5.5	g
炭水化物	4.2	g
-糖質	4.2	g
-食物繊維	3.2	g
食塩相当量	1.4	g

**毎日野菜を
+1 プラス1皿**
 野菜で健康生活
 大人が1日必要な
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 白菜の野菜ジュース煮



一人分の野菜使用量

185 g

調理時間

20 分

想定する季節

冬

Q料理のポイントQ

冬が旬の白菜をトマトジュースではなく、あえて野菜ジュースを使い少しだけ多くの栄養素を摂れるよう工夫したこと。レンジで簡単に作れるようにしたこと。

材料 (2人分)	分量		概量
白菜	300	g	4枚
ピーマン	70	g	2個
ベーコン	60	g	3枚
野菜ジュース	100	g	
コンソメ	6	g	小さじ1.5
塩・こしょう	0.2	g	ひとつまみ

作り方	写真
① 白菜を2cm幅にそぎ切りにする。	
② ピーマンを薄く輪切りにする。	
③ ベーコンを1cm幅に切る。	
④ 耐熱用のポールに切った具材、野菜ジュース、コンソメ、塩、こしょうを入れる。	
⑤ ラップをふんわりとかけ、600Wのレンジで5分加熱後、少し混ぜてから3分加熱して完成。	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	164	kcal
たんぱく質	5.2	g
脂質	11.7	g
炭水化物	7.9	g
-糖質	4.7	g
-食物繊維	3.2	g
食塩相当量	2.1	g

**毎日野菜を
+1 プラス1皿**
 野菜で健康生活
 大人が1日必要な
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。