

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



夏編





「#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！



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 簡単!なすのポン酢がけ

写真		
		
一人分の野菜使用量		
70 g		
調理時間		
3分		
想定する季節		
夏		
🔍料理のポイント🔍		
冷凍のなすを使用することで手軽に作ることができます。 暑い夏にぴったりのさっぱりとした料理です。 お好みですりおろし生姜をつけてもおいしいです。		
材料 (2人分)	分量	概量
なす (冷凍)	140	g
ポン酢	16	g 大さじ1
鰹節	0.2	g 1/5パック
		g
		g
		g

作り方	写真
① 冷凍のなすを耐熱容器に入れ、袋の表記と同じワット数、時間で温める。	
② 温めたなすにポン酢をかけ、鰹節をふりかけて完成。	
③	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	17	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	0.0	g
炭水化物	2.5	g
ー糖質	0.9	g
ー食物繊維	1.6	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 混ぜるだけ!簡単ねばねばサラダ

写真		
		
一人分の野菜使用量		
28 g		
調理時間		
10分		
想定する季節		
夏		
🔍料理のポイント🔍		
食材を食べやすい大きさに切るという簡単な作業のみで、味付けもわさび醤油なので、わさびのツンとした辛さで食欲も増進する一品です。		
材料 (2人分)	分量	概量
トマト	40	g 1/4個
アボカド	20	g 1/4個
長芋	20	g
レタス	15	g 1/2枚
醤油	3	g 小さじ1/2杯
わさび	0.3	g

作り方	写真
① トマト、アボカド、長芋を一口大に切る。	
② 醤油とわさびを混ぜ合わせる。	
③ ①で切った材料と、わさび醤油を混ぜ合わせる。	
④ お皿にレタスをしき、③のをのせて完成。	
⑤	

栄養成分：1人あたり		
エネルギー	35	kcal
たんぱく質	0.7	g
脂質	1.7	g
炭水化物	3.6	g
ー糖質	2.6	g
ー食物繊維	1.0	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 やみつきサラダ



#### 一人分の野菜使用量

130 g

#### 調理時間

15 分

#### 想定する季節

夏

#### 料理のポイント

ペットボトルのキャップを使います!  
(キャップ1杯=大さじ1/2)  
まな板や包丁は使わず、袋の中でたたいて混ぜるだけ!  
居酒屋風の味つけで、無限に食べられるおいしさです☆

材料 (2人分)	分量	概量
きゅうり	200 g	2本
カットレタス	60 g	1袋
韓国のり	0.8 g	8切2枚
ごま油	6 g	キャップ1杯
しょうゆ	4.5 g	キャップ1/2杯
鶏がらスープの素	3.8 g	キャップ1杯

作り方	写真
① きゅうりを水洗いする。キッチンバサミでへたを取り、4等分くらいに切って袋に入れる。	
② めん棒などで袋の上からたたく。	
③ 袋にレタスを入れる。ペットボトルのキャップで、鶏がらスープの素1杯、ごま油1杯、しょうゆ1/2杯を順に入れる。	
④ 袋を振るようにして混ぜ合わせる。	
⑤ 器に盛り付け、韓国のりをちぎって散らしたら完成!	

#### 栄養成分: 1人あたり

エネルギー	50	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	3.2	g
炭水化物	4.9	g
ー糖質	3.4	g
ー食物繊維	1.5	g
食塩相当量	1.2	g



## #よねざわベジアップキャンペーン2022

### 料理名 ミニトマトとオクラの納豆和え



#### 一人分の野菜使用量

75 g

#### 調理時間

10分

#### 想定する季節

夏

#### 料理のポイント

・ねばねば(糸引き納豆)×ねばねば(オクラ)のコラボ!  
+ミニトマトの酸味と旨味でさっぱりとしながら減塩でも味をしっかりと感じられます。  
・切る作業が少なく、簡単に作ることができる1品です!

材料 (2人分)	分量	概量
ミニトマト	90 g	6個
糸引き納豆	90 g	2パック
きざみオクラ 冷凍	60 g	オクラ6本分
しょうゆ	6 g	小さじ1
	g	
	g	

作り方	写真
① 冷凍のきざみオクラを水の張ったボウルに入れて流水解凍する。	
② ミニトマトを1/8サイズに切る。	
③ ボウルに①、②、納豆、しょうゆを入れて混ぜる。	
④	
⑤	

#### 栄養成分: 1人あたり

エネルギー	109	kcal
たんぱく質	8.8	g
脂質	4.6	g
炭水化物	10.9	g
ー糖質	5.8	g
ー食物繊維	5.1	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 ピーマンのやみつき海苔和え

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	夏

#### 料理のポイント

野菜の素材は一つで手軽に調理できる！  
海苔の風味で薄味も気にならない！  
加熱することでピーマンの苦みを抑えた、ピーマンが苦手な方にもチャレンジしやすいレシピです。

材料（2人分）	分量	概量
ピーマン	140 g	4個
刻みのり	2 g	適量
しょうゆ	4 g	小さじ2/3
鶏ガラスープの素	1 g	ふたつまみ
ごま油	3 g	小さじ3/4
	g	

作り方	写真
① ピーマンのへたを取り、細切りにする。	
② 耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけて600W2分加熱する。	
③ 調味料をすべて加えて和える。	
④	
⑤	

#### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	33	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	1.7	g
炭水化物	4.2	g
－糖質	2.4	g
－食物繊維	1.8	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 和風マリネ

写真	一人分の野菜使用量
	70 g
調理時間	想定する季節
15分	夏

#### 料理のポイント

火を使わずまな板と包丁だけでできる和風マリネです！  
マッシュルームはキノコの中で唯一生のまま食べられます！  
薄味にすることでパプリカの甘みを感じてください！！

材料（2人分）	分量	概量
赤パプリカ	70 g	1/2個
黄パプリカ	70 g	1/2個
マッシュルーム（白、茶どちらでも可）	20 g	2個
こいくちしょうゆ	6 g	小さじ1
穀物酢	6 g	小さじ1
オリーブ油	6 g	小さじ1と小さじ1/2
こしょう	0.01 g	適量

作り方	写真
① マッシュルームを薄切りにする。	
② パプリカは洗って半分に切って種やへたを取り除いた後、縦に細く切って1cm角に切る。	
③ 切ったマッシュルームとパプリカに調味料を加えて混ぜ合わせて味をなじませるために5分ほど置く。	
④ 器に盛りつけて完成。	

#### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	51	kcal
たんぱく質	0.8	g
脂質	3.1	g
炭水化物	3.6	g
－糖質	2.4	g
－食物繊維	1.2	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 レモンでさっぱり！ いんどりサラダ

写真



一人分の野菜使用量

50 g

調理時間

20 分

想定する季節

夏

### 料理のポイント

レモン汁を加えることで、食欲がなくなりやすい夏でも食べやすいようにした。また、見た目も彩りよく見えるようにいろいろな種類の食材を使った。誰でも作ることができるように火を使わない簡単な調理工程にした。

材料（2人分）	分量		概量
ブロッコリー	100	g	1/3株
乾燥ひじき	2	g	
さつまいも	80	g	小1/2本
シーフードミックス	60	g	
ミックスビーンズ	35	g	
すりごま	3	g	
食塩	0.2	g	
鶏がらスープの素	2	g	小さじ2/3
レモン汁	5	g	小さじ1
ブラックペッパー	0.2	g	

作り方	写真
① ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、耐熱容器に入れ、600Wのレンジで4~5分加熱する。乾燥ひじきは、水で戻しておく。	
② さつまいもは1~2cm角に切り、耐熱容器に入れ、ひたひたの水を入れ、600Wのレンジで5分加熱し、柔らかくする。	
③ シーフードミックスは塩水につけ、解凍し、600Wのレンジで1~2分加熱する。	
④ 材料・調味料をすべてボウルに入れ、混ぜ合わせる。	
⑤ 完成！	

### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	137	kcal
たんぱく質	8.9	g
脂質	2.0	g
炭水化物	16.3	g
ー糖質	13.9	g
ー食物繊維	2.8	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 もやしと大葉のポン酢和え

写真



一人分の野菜使用量

103 g

調理時間

5 分

想定する季節

夏

### 料理のポイント

梅とポン酢でさっぱり食べることができます。さっぱりしているのでたくさん食べられると思います。1人当たりの量を多めに設定しました。

材料（2人分）	分量		概量
もやし	200	g	1 袋
大葉	5	g	5 枚
梅干し	5	g	1 個（種を除いたもの）
ポン酢	15	g	大さじ1
		g	
		g	

作り方	写真
① もやしを500Wのレンジで3分加熱する。	
② 大葉の軸を切り落としてせん切りにする。	
③ 梅干しは種を取り除いて包丁でたたく。	
④ もやしに大葉、梅干し、ポン酢を加えて混ぜる。	
⑤	

### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	22.7	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	0.1	g
炭水化物	2.5	g
ー糖質	0.9	g
ー食物繊維	1.6	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 トマトとアボカドのサラダ

#### 写真



#### 一人分の野菜使用量

110g

#### 調理時間

15分

#### 想定する季節

夏

#### 料理のポイント

簡単で手軽に作ることができ、シンプルな味付けとなっています。

材料（2人分）	分量	概量
レタス	140 g	1/2玉
トマト	80 g	1/2個
アボカド	50 g	1/2個
オリーブオイル	9 g	小さじ2強
塩	2 g	二つまみ
	g	

作り方	写真
① レタスを食べやすい大きさにちぎって洗う。トマトを洗って一口大に切る。アボカドの皮を剥き、種を取って一口大に切る。	
② 一人分を盛り付けたら、オリーブオイルをかけ、塩をかけて混ぜる。	
③	
④	
⑤	

#### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	100	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	8.4	g
炭水化物	5.2	g
－糖質	2.6	g
－食物繊維	2.6	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 大根のポン酢付け

#### 写真



#### 一人分の野菜使用量

120g

#### 調理時間

5分

#### 想定する季節

夏

#### 料理のポイント

大根をさっぱりとしたポン酢と白だしでつけることで食欲がない時期や食べすぎ、飲みすぎでも食べやすい野菜料理を目指しました。レシピサイトで見て作ったことのあるものもとにを自分なりに作りやすくアレンジしてみました。

材料（2人分）	分量	概量
大根	240 g	
ポン酢	30 g	大さじ2
白だし	20 g	大さじ1と小さじ1
水	50 g	1/4カップ
七味唐辛子		お好みで
ごま油		お好みで

作り方	写真
① 大根の皮をむき0.5～1cmほどの細切りに切る。（太さによってつけ時間が変わるので早くつけたい場合は細く切ると良いです）	
② 白だし、ポン酢、水、七味唐辛子を保存容器に入れ、大根を漬ける。冷蔵庫で味がしみこむまで漬ける。	
③ 盛り付けて完成。 お好みで七味唐辛子とごま油をかけてもおいしいです。	
④	
⑤	

#### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	30	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	0.0	g
炭水化物	5.1	g
－糖質	3.3	g
－食物繊維	1.8	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 キャベツとトマトの納豆和え

写真



一人分の野菜使用量

90 g

調理時間

8分

想定する季節

夏

#### 料理のポイント

味付けがされているので生野菜でも食べやすい!  
加熱調理がないので時短に!

材料 (2人分)	分量	概量
キャベツ	90	g 葉3枚程度
トマト	90	g 1/2個
納豆	50	g 1パック
にんべんのつゆ	6	g 小さじ1
マヨネーズ	6	g 大さじ1/2
のり	1	g

作り方	写真
① キャベツを千切りにする。	
② トマトを一口大に切る。	
③ 納豆に付属のたれを入れて混ぜ、①、②と混ぜ合わせる。	
④ ③にめんつゆとマヨネーズを加えて調味する。	
⑤ のりを加えてできあがり。	

#### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	83	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	4.1	g
炭水化物	8.5	g
ー糖質	4.7	g
ー食物繊維	2.8	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 万能サラダ

写真



一人分の野菜使用量

73 g

調理時間

20分

想定する季節

夏

#### 料理のポイント

手軽に野菜やタンパク質を摂ることができます。忙しい方でも作れるよう工夫をしました。  
材料をハム、ワカメ、ツナなどにしたり味付けを変えてアレンジすると飽きない万能サラダになると思います。

材料 (2人分)	分量	概量
レタス	60	g 葉3枚分
きゅうり	60	g 1/2本
ミニトマト	26	g 2個
卵	50	g Mサイズの卵1個分
コーン	1	g 紙パックのコーン少々
ポン酢	15	g 大さじ1
ごま油	4	g 小さじ1

作り方	写真
① 卵(1個)を9分ゆでて、殻を剥く	
② 卵を半分にする	
③ トマトのへたを取り除き、洗う ※半分や1/4など、切って食べやすいサイズにしてもよい	
④ きゅうりの両端を取り除いて斜め切りにする	
⑤ レタスを洗ってちぎり すべての材料を盛り付ける ポン酢、ごま油を混ぜ、野菜にかけたら完成!	

#### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	69	kcal
たんぱく質	3.5	g
脂質	4.3	g
炭水化物	3.4	g
ー糖質	2.5	g
ー食物繊維	0.9	g
食塩相当量	0.6	g



# #よねざわベジアップキャンペーン2022

## 料理名 香り豊かなミネストローネ

### 写真



### 一人分の野菜使用量

70(トマト缶込170) g

### 調理時間

30分

### 想定する季節

夏

### 料理のポイント

- ・先にソーセージとニンニクを炒めることで香ばしい香りがでます
- ・オレガノの香りがアクセントになっています

材料 (2人分)	分量		概量
オリーブオイル	12	g	大さじ1
ソーセージ	30	g	2本
ニンニク	9	g	1.5片
人参	80	g	1/2本
じゃがいも	70	g	
たまねぎ	70	g	1/3個
ホールトマト缶	200	g	1/2缶
コンソメ顆粒	6	g	
水	250	g	
オレガノ		g	小さじ1/4

### 作り方

### 写真

- ① ニンニクはみじん切りにする。その他の野菜は1.5センチ角程度の大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをしき、中火でソーセージを炒める。次にニンニクも加えて炒める。
- ③ 野菜を加え、しんなりとするまで中火で炒める。
- ④ トマト缶、コンソメ顆粒、水、オレガノを加え、蓋をして強火で20分煮詰める。
- ⑤ 盛り付けをして完成。



### 栄養成分：1人あたり

エネルギー	179	kcal
たんぱく質	48.2	g
脂質	15.7	g
炭水化物	13.8	g
ー糖質	14.4	g
ー食物繊維	6.7	g
食塩相当量	1.9	g

