



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 通年編

「#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 野菜たっぷりコンソメスープ

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

通年

料理のポイント

カット野菜を使って簡単に！

材料（2人分）	分量	概量
カット野菜	150 g	一袋
ウインナー	30 g	2本
水	300 g	1カップと1/2カップ
コンソメ	2 g	
こしょう	0.02 g	

作り方	写真
① 鍋に水を入れ沸騰直前まで温める。	
② カット野菜とウインナーを鍋に入れる。	
③ 5分ほど加熱したらコンソメを入れる。	
④ こしょうで味をととのえたら完成！	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	69	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂質	5	g
炭水化物	3.1	g
－糖質	1.7	g
－食物繊維	1.4	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 簡単減塩ナポリタン

写真



一人分の野菜使用量

120 g

調理時間

20分

想定する季節

通年

料理のポイント

パスタを茹でている間にキャベツ、玉ねぎをちぎったり、スライスしておくことで効率よく調理できます。

材料（2人分）	分量	概量
パスタ	180 g	
キャベツ	120 g	2枚
玉ねぎ	120 g	1/2個
こしょう	0.6 g	ふたつまみ
オリーブオイル	36 g	大さじ3
ケチャップ	120 g	

作り方	写真
① フライパンに水を入れて沸騰させ、パスタを入れてパッケージの表記通りにゆで、皿にとる。	
② 玉ねぎをスライサーでスライスし、キャベツは手でひと口大にちぎる。	
③ 中火で熱した①で使ったフライパンにオリーブオイルをひき、②のキャベツと玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。	
④ ①で茹でたパスタとケチャップを加えて弱火で炒め、全体に味がなじんだらこしょうをかけ火から下ろす。	
⑤ ①で使った皿に盛り付けて完成！	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	467	kcal
たんぱく質	8.5	g
脂質	19.5	g
炭水化物	62.4	g
－糖質	58.0	g
－食物繊維	4.4	g
食塩相当量	2.9	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 ポテチサラダ

写真



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

5 分

想定する季節

通年(イベント時)

料理のポイント

こどもでも簡単に作れて、パリパリとした食感がクセになります。ハロウィンやクリスマスなどのイベントのときのサラダに、ひと手間加わったサラダはいかがですか？

材料 (2人分)	分量	概量
サラダミックス	140 g	カット野菜ミックス
ポテトチップス	20 g	
好みのドレッシング	10 g	

作り方	写真
① 用意するもの (右図)	
② お皿にサラダミックスを盛り付ける。	
③ 少し砕いたポテトチップスを上からかける。	
④ ドレッシングをかけて完成。(今回はごまそドレッシングを使用)	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	102	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	6.4	g
炭水化物	5.3	g
ー糖質		g
ー食物繊維		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 野菜のコンソメ蒸し

写真



一人分の野菜使用量

240 g

調理時間

15分

想定する季節

通年

料理のポイント

・電子レンジを使って簡単に作れます！
・トマトと一緒に加熱することで、トマトの酸味と甘みがスープに溶けこみ、おいしさUP！
・お好みでウインナーやベーコンなどを入れてもおいしいです。

材料 (2人分)	分量	概量
たまねぎ	200 g	半分
トマト	200 g	半分
キャベツ	80 g	葉1/4枚
コンソメ顆粒	4 g	小さじ1/2
水	200 g	1カップ
黒コショウ	0.04 g	お好みの量

作り方	写真
① トマトは半分に切る。たまねぎは皮をむき、1/4に切り、1枚ずつはがす。キャベツの葉1/4は10サイズにちぎる。	
② 電子レンジ可の器に①と水100g・コンソメ顆粒2gを入れる。	
③ ふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで5分加熱する。	
④ お好みで黒コショウをかけ、トマトをつぶしながら混ぜる。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	66	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	0.2	g
炭水化物	11.4	g
ー糖質	9.2	g
ー食物繊維	3.2	g
食塩相当量	0.9	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 野菜たっぷり茶漬け

写真



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

20分

想定する季節

通年

料理のポイント

主食として、時間のない忙しい朝でも簡単に調理できるように、野菜を使用したお茶漬けにしました。キャベツは加熱することで、嵩を減らし食べやすくしています。
また、韓国のりを使用することで、ほんだしの使用量を抑えることができるので減塩にもつながります。
調理工程も使用する調理器具も少なくなるように、そして、朝でもたくさん食べられるような料理を意識しました。

材料（2人分）	分量	概量
ご飯	200	g 茶碗1/2杯
キャベツ	110	g 2枚
温泉卵	100	g 2個
小ねぎ	30	g 3本
韓国のり	3	g 1枚
ほんだし	1.2	g 小さじ2/5

作り方	写真
① キッチンバサミを使用して、小ねぎは0.5mm程度、キャベツは食べやすい大きさにカットする。（キャベツは手でちぎっても可）	
② 耐熱性の容器に、水とほんだし、キャベツを入れてラップをし、600wで約5分加熱する。	
③ ご飯を盛り、加熱したキャベツと汁を注ぐ。そして、小ねぎ、温泉卵、韓国のりを盛り付ける。	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	253	kcal
たんぱく質	9.4	g
脂質	5.7	g
炭水化物	37.0	g
－糖質	33.9	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 ブロッコリーともやしのおひたし

写真



一人分の野菜使用量

60 g

調理時間

10 分

想定する季節

通年

料理のポイント

- ・冷凍ブロッコリーを使用したり、もやしを袋に入れたまま洗うことで、洗い物を減らすことができる。
- ・電子レンジを使用することで時短になる。
- ・醤油ではなく、ポン酢を使用することで減塩になる。

材料（2人分）	分量	概量
ブロッコリー	80	g 5房
もやし	40	g 1/5袋
ツナ缶	20	g 1/4缶
白ごま	1	g 小さじ1/2
ポン酢	10	g 大さじ1/2
		g

作り方	写真
① もやしの袋の口を開け、水を入れて、振って洗う。	
② ブロッコリーともやしを同じ耐熱容器に入れ、もやしを少ししなになるまで電子レンジで加熱する（600Wで3分30秒）。	
③ 加熱し終わったら、水を切り、ツナを混ぜ合わせる。	
④ ポン酢をかけて混ぜ、最後に白ごまをかける。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	51	kcal
たんぱく質	4.6	g
脂質	2.7	g
炭水化物	3.6	g
－糖質	1.2	g
－食物繊維	2.4	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 セロリとネギのきんぴら

写真



一人分の野菜使用量

120 g

調理時間

10分未満

想定する季節

通年

料理のポイント

山形県で栽培が盛んなセロリ（セルリー）を使っています。長ねぎと一緒に炒めることで、セロリが苦手な人にも食べやすいように工夫しました。

材料（2人分）	分量	概量
セロリ	160 g	1本
長ねぎ	80 g	1/2本
白ゴマ	1.5 g	小さじ1/2
醤油	5 g	小さじ1弱
ごま油（ほかの油でもよい）	5 g	小さじ1
	g	

作り方	写真
① セロリは食べやすい長さに切り、さらに繊維に沿う方向に薄切りにする。長ねぎは斜め薄切りにする。	
② フライパンに油を敷き、セロリと長ねぎを入れて中火で炒める。	
③ 長ねぎがしんなりしたら、醤油を加えて30秒程度炒める。	
④ 白ゴマを加えて混ぜ、火を止める。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	58	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	2.9	g
炭水化物	5.6	g
－糖質	2.5	g
－食物繊維	2.3	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 簡単コールスローサラダ

写真



一人分の野菜使用量

60 g

調理時間

5分

想定する季節

通年

料理のポイント

カットサラダを使うことで切る手間を省くことができます。スーパーでもコンビニでも手に入るの、いつでもいつもの献立にプラスワンできるものを考えました。ハムやツナを追加してもおいしくできます。

材料（2人分）	分量	概量
カットサラダ（キャベツ）	120 g	1袋
コーン（冷凍）	30 g	大さじ3
マヨネーズ	15 g	大さじ1
酢	15 g	大さじ1
砂糖	3 g	小さじ1
こしょう	0.2 g	少々

作り方	写真
① コーンを解凍する。	
② ボールにマヨネーズ、酢を入れて混ぜ合わせる。	
③ カットサラダを加えてよくあえる	
④ 器に盛って、お好みで黒コショウをふる。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	90	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	6.0	g
炭水化物	8.0	g
－糖質	6.2	g
－食物繊維	1.8	g
食塩相当量	0.1	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 丸ごと玉ねぎのレンジ蒸し

写真



一人分の野菜使用量

120 g

調理時間

15 分

想定する季節

年中

料理のポイント

火を使わず、包丁とレンジだけで作ることができる。
ポン酢のみを使い、玉ねぎの甘さを楽しむことができる。

材料 (2人分)	分量	概量
玉ねぎ	240 g	小玉2個
ツナ缶	20 g	大さじ一杯
焼き海苔	2 g	刻みのり1つまみ
ポン酢しょうゆ	10 g	小さじ2杯

作り方	写真
① 根を取り、皮をむく。	
② 芯を下にし、十字に切れ込みを入れる。	
③ ラップをして電子レンジで600Wで12分～13分加熱する。	
④ ツナを乗せ、分量のポン酢をかける。海苔を散らせて完成。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	75	kcal
たんぱく質	3.6	g
脂質	2.3	g
炭水化物	11.4	g
－糖質	9.1	g
－食物繊維	2.3	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 キャベツと納豆の和風サラダ

写真



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

5分

想定する季節

通年

料理のポイント

スーパーやコンビニで販売されている千切りキャベツを使用することで、包丁やまな板を洗う手間が省けるだけでなく、誰でも簡単に短時間で作ることができます。キャベツのシャキシャキと納豆のねばねばでスルスルと箸が進む副菜です。

材料 (2人分)	分量	概量
千切りキャベツ	140 g	1袋 (150g入り)
納豆	40 g	1パック
海苔	1.5 g	1/2枚
めんつゆ(3倍濃縮)	3 g	小さじ1/2
マヨネーズ	10 g	小さじ2

作り方	写真
① 納豆に付属のタレと辛子を入れてよく混ぜる。	
② ボウルに千切りキャベツと、手で適当な大きさにちぎった海苔を入れる。	
③ ②に①、めんつゆ、マヨネーズを入れてよく混ぜる。	
④ お皿に盛り付けて完成。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	94	kcal
たんぱく質	4.7	g
脂質	6.0	g
炭水化物	6.9	g
－糖質	4.0	g
－食物繊維	2.9	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 ブロッコリーサラダ

写真



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

10 分

想定する季節

通年

🔍料理のポイント🔍

調理器具を使わず、耐熱容器も一つでできるため手軽に作ることができる。

材料（2人分）	分量	概量
ブロッコリー	80 g	8房
トマト	60 g	4個
卵	50 g	1個
マヨネーズ	7 g	大さじ1/2
塩	0.1 g	ひとつまみ
胡椒	0.05 g	少々

作り方	写真
① 冷凍ブロッコリーを耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ500Wで1分解凍する	
② 卵を耐熱容器に入れ黄身に数か所穴をあけ、ラップをして500Wで1分加熱する。	
③ 加熱した卵をほぐしブロッコリーと和える。トマトも加え、調味料と混ぜ合わせる。	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	166	kcal
たんぱく質	9.3	g
脂質	10	g
炭水化物	4.9	g
－糖質	－	g
－食物繊維	4.9	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 もやしのピリ辛和え

写真



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

5分

想定する季節

通年

🔍料理のポイント🔍

もやしを使ったので包丁もまな板も使わないのですごく手軽に作れます！この分量で作るとしっかり味付けなのでお肉やおさかなにかけたりつまみにしてもいいです！もやしの量を増やしたらさっぱり副菜にもなります。ほかの野菜でも試してみてください！

材料（2人分）	量	概量
もやし	140 g	
濃い口しょうゆ	6 g	小さじ1
穀物酢	6 g	小さじ1
ラー油	8 g	小さじ2
	g	
	g	

作り方	写真
① もやしをレンジでも使える容器に入れる	
② 500wで1分30秒ラップをして温める(取り出すときとても熱いので気を付けてください)	
③ 調味料をすべてもやしにかけて混ぜて完成です	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	59	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂質	4.7	g
炭水化物	0.5	g
－糖質	0.3	g
－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 とろっとキャベツスープ



写真

一人分の野菜使用量

50g

調理時間

10分

想定する季節

通年

料理のポイント

どこにでも売っている市販の千切りキャベツを使用し、簡単かつ切る作業を省きました。お好みで生姜を加えるのもおすすめです。

材料（2人分）	分量	概量
千切りキャベツ	100 g	市販のもの2/3袋
水	240 g	2.5カップ
鶏がらスープの素	2 g	小さじ1/2
醤油	6 g	大さじ1
水	35 g	大さじ3
片栗粉	15 g	大さじ1

作り方	写真
① 水を沸騰させ、しんなりなるまで千切りキャベツを煮る。	
② 鶏がらスープの素、醤油を入れ、味を調える。	
③ 水に片栗粉を加え、水溶き片栗粉を作り、②に入れる。	
④ 器に盛り付けて、完成。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	40	kcal
たんぱく質	1.0	g
脂質	0.1	g
炭水化物	9.4	g
－糖質	8.5	g
－食物繊維	0.9	g
食塩相当量	0.9	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 逆キャベツロール



写真

一人分の野菜使用量

120g

調理時間

16分

想定する季節

いつでも

料理のポイント

ロールキャベツとは逆にしてキャベツを豚肉で巻くことでかんぴょうなどで縛ることなく簡単に作ることができます。キャベツをカット野菜のせん切りキャベツにすることで包丁を使わずに手軽につくれます。

材料（2人分）	分量	概量
豚ばら肉	150 g	6枚
せん切りキャベツ	240 g	2袋
A	トマトソース	150 g カゴメトマトソース アルミパウチタイプ 1袋
	トマトケチャップ	12 g 小さじ2
	顆粒コンソメ	1 g ひとつまみ
	こしょう	0.02 g 少々

作り方	写真
① キャベツ1袋（120g）を器に移しラップをして、電子レンジで1分間加熱する。	
② 加熱したキャベツをひとつかみを豚ばら肉にのせる。	
③ キャベツがこぼれないようにくると肉を巻く。	
④ 肉を巻いたキャベツを器に入れる。Aをかけ、ラップをし6分間加熱する。豚肉に火が通っていなかったら追加で加熱する。	
⑤ 完成。	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	340	kcal
たんぱく質	12.3	g
脂質	26.4	g
炭水化物	10	g
－糖質	9.6	g
－食物繊維	3.1	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 野菜たっぷり餃子スープ

写真



一人分の野菜使用量

130 g

調理時間

15分

想定する季節

通年

料理のポイント

野菜を切る必要がなく、鍋1つでできる簡単な料理です。水餃子を加えることで、食べ応えのあるスープになっています。(アレンジで、たけのこの水煮を入れたり、酢を入れて酸味を効かせてもおいしいです。)

材料 (2人分)	分量	概量
カット野菜(焼きそば用等)	260 g	1袋
水餃子(加工食品)	60 g	4~6個
水	360 g	1+1/2カップ
めんつゆ	18 g	大さじ1
ごま油	4 g	小さじ1
こしょう	0.04 g	少々

作り方	写真
① 鍋に、水、カット野菜を入れ、中火で煮る。	
② 野菜に火が入ったら、①にめんつゆを入れる。	
③ ②に水餃子を入れ、1分ほど煮る。	
④ 器に盛り付け、ごま油、こしょうをかけて完成。	
⑤	

栄養成分：1人あたり

	111	kcal
エネルギー	111	
たんぱく質	3.6	g
脂質	5.1	g
炭水化物	8.2	g
ー糖質	2.2	g
ー食物繊維	2.3	g
食塩相当量	1.3	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 納豆の焼きナムル風

写真



一人分の野菜使用量

75 g

調理時間

15分

想定する季節

年中

料理のポイント

カリウムの多い納豆やほうれん草、そして腸内環境を整えて動脈硬化を抑制する効果がある切り干し大根を使うことで高血圧のリスクを低くすることが期待できます。

材料 (2人分)	分量	概量
切り干し大根	20 g	
にんじん	30 g	3/10本
ほうれん草	100 g	1束
納豆	50 g	1パック
めんつゆ (3倍濃縮)	10 g	小さじ2
ごま油	20 g	小さじ4

作り方	写真
① 切り干し大根を水で洗い、新しい水をたっぷり用意し、15分浸します。	
② にんじんをマッチ棒ほどの千切りにし、ほうれん草を3cm程に切る。	
③ 水を絞った①と②をめんつゆとごま油1/2と混ぜ合わせ、レンジで600W1分加熱し、10分置く。	
④ ③をそのまましんなりするまで炒める。	
⑤ 火を止め、残りのごま油を混ぜ、皿に盛る。	

栄養成分：1人あたり

	183.6	kcal
エネルギー	183.6	
たんぱく質	5.4	g
脂質	12.4	g
炭水化物	6.7	g
ー糖質	1.1	g
ー食物繊維	5.6	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 塩豚しゃぶレタス

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

いつでも

料理のポイント

「簡単」をメインに、気温の低い日には豚しゃぶを熱いまま使って、暑い日には一度氷で絞めて食べるなど、いつでもすぐに食べられるものになっています。

材料（2人分）	分量	概量
レタス	200 g	半玉
豚肉	100 g	
白いりごま	5 g	ひとつまみ
塩	3 g	ひとつまみ

作り方	写真
① レタスを手でちぎって皿に盛る。	
② 3～5分熱湯で火を通した豚肉をレタスの上に盛る。	
③ いりごまと塩を上から振りかけて出来上がり。	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	209	kcal
たんぱく質	7.4	g
脂質	18.8	g
炭水化物	2.0	g
－糖質	0.6	g
－食物繊維	1.4	g
食塩相当量	1.5	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 コンソメ野菜スープ

写真



一人分の野菜使用量

48 g

調理時間

10~20 分

想定する季節

通年

料理のポイント

野菜を千切りにすることで、火の通る時間を短縮し、細長い野菜による面白い食感がポイントです！

材料（2人分）	分量	概量
白菜	50 g	白菜1/8の半量程
ピーマン	20 g	中サイズ一つ
人参	25 g	1/4本
コンソメキューブ	5 g	キューブ一つ
水	300 g	

作り方	写真
① 材料をすべて千切りにする。（スライサーなどで細くしてもOK）	
② お湯を沸騰させ、まず人参入れて1～2分ほど茹で、次に白菜とピーマン、コンソメキューブを入れて1分ほど煮立たせたら完成。	
③	
④	
⑤	

栄養成分：1人あたり

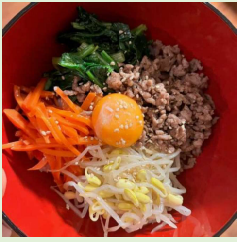
エネルギー	16	kcal
たんぱく質	0.5	g
脂質	0.2	g
炭水化物	2.7	g
－糖質	1.8	g
－食物繊維	0.9	g
食塩相当量	1.1	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 野菜たっぷりビビンバ

写真



一人分の野菜使用量

125 g

調理時間

30分

想定する季節

通年

料理のポイント

野菜のナムルは薄味にしたが肉の味付けを濃い目にする事で混ぜて食べたときにちょうど良い味付けになるように工夫した。ご飯、肉、野菜が摂れるので忙しい時こそ作ってほしい。野菜をレンジで加熱するともっと時短に。彩り豊かで目でも楽しめる一品。

材料(2人分)	分量	概量	材料(2人分)	分量	概量		
豆もやし	80	g	約1/2袋	ぜんまいの水煮	60	g	
(A)顆粒中華だし	2	g	小さじ1/2	(D)しょうゆ	3	g	小さじ1/2
(A)ごま油	2	g	小さじ1/2	(D)砂糖	3	g	小さじ1
にんじん	40	g	約1/4本	(D)ごま油	2	g	小さじ1/2
(B)顆粒中華だし	1	g	小さじ1/4	合いびき肉	90	g	
(B)ごま油	2	g	小さじ1/2	(E)しょうゆ	5	g	小さじ1弱
ほうれん草	70	g	約3株	(E)砂糖	3	g	小さじ1
(C)しょうゆ	3	g	小さじ1/2	(E)酒	8	g	大さじ1/2
(C)ごま油	2	g	小さじ1/2	ごはん	300	g	茶碗2杯

作り方

- ① 豆もやし、ほうれん草は洗う。にんじんは洗って皮をむき4cmの千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かして塩を少々入れ、豆もやし(約1分)、にんじん(約1分)、ほうれん草(約1分)の順にゆでる。粗熱が取れたらよく水気を絞る。ほうれん草とぜんまいの水煮は4cm幅に切る。それぞれ別のボウルに入れる。
- ③ 豆もやしは(A)、にんじんは(B)、ほうれん草は(C)、ぜんまいは(D)と合わせ、それぞれ味付けする。
- ④ フライパンにごま油を入れて熱し、合いびき肉を炒める。肉の色が変わったら(E)を入れて水分がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器にごはんを盛り、その上に肉、豆もやしにんじん、ほうれん草、ぜんまいをそれぞれ盛り付ける。お好みで卵黄やごま、のりをトッピングして完成。

写真

栄養成分：1人あたり(トッピングなし)

エネルギー	453	kcal
たんぱく質	13.5	g
脂質	13.1	g
炭水化物	63.0	g
一糖質	58.9	g
一食物繊維	4.1	g
食塩相当量	1.3	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 野菜たっぷりの味噌汁

写真



一人分の野菜使用量

75 g

調理時間

15分

想定する季節

すべての季節の朝ごはん

料理のポイント

大根と人参とねぎを使い、朝から野菜を摂取することができます。豆腐を入れることでタンパク質も同時に摂取できます。

材料（2人分）	分量		概量
大根	60	g	
人参	60	g	
ねぎ	30	g	
木綿豆腐	60	g	
みそ	20	g	大さじ1強
顆粒和風だし	2	g	小さじ1/2
水	300	g	

作り方

- ① 大根と人参は5mm幅でいちょう切りに切る。ねぎは斜め切りで5mm幅で切る。豆腐は1cm角に切る。
- ② 大根と人参と水とほんだしを鍋に入れ、沸騰させる。
- ③ 沸騰したらねぎと豆腐を入れる。
- ④ 弱火にしてみそを入れ溶かす。
- ⑤ 完成。

写真



栄養成分：1人あたり

エネルギー	62	kcal
たんぱく質	3.9	g
脂質	2.0	g
炭水化物	6.2	g
一糖質	3.7	g
一食物繊維	2.5	g
食塩相当量	2.5	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

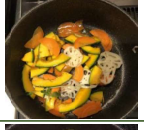
料理名 野菜たっぷりパスタ

写真	一人分の野菜使用量
	400 g
調理時間	15分
想定する季節	通年

料理のポイント

一見多くて食べるのが大変そうですが、炒めていると体積が小さくなるので意外と食べれてしまいます。
たくさんの野菜から出る良い出汁であまり味付けをしなくてもおいしいです。

材料(2人分)	分量	概量	材料(2人分)	分量	概量
にんじん	65	g	1/3個	トマト	145 g
れんこん	50	g	小1個	オリーブ油	24 g
かぼちゃ	100	g		パスタ	180 g
キャベツ	350	g	1/4個	食塩	1.5 g
豆苗	50	g	1袋	コショウ	0.1 g
わさび菜	50	g	3枚	しょうゆ	18 g
				大さじ1	

作り方	写真
① パスタを沸騰した塩水でゆでる。 表示時間よりも1分程短くゆでる。	
② フライパンにオリーブオイルを熱して、根菜類から炒める。	
③ そのほかの野菜を加え、柔らかくなってきたら、粗くみじん切りにしたトマト、パスタのゆで汁を少し加えて炒める。	
④ ゆであがったパスタを加えなじませる。	
⑤ 塩、胡椒、しょうゆで味を調え、皿に盛り付ける。	

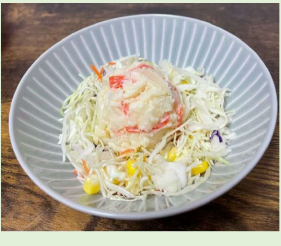
栄養成分：1人あたり

エネルギー	557	kcal
たんぱく質	15.3	g
脂質	13.8	g
炭水化物	84.6	g
ー糖質	71.2	g
ー食物繊維	13.4	g
食塩相当量	2.2	g



#よねざわベジアップキャンペーン2022

料理名 簡単！ポテトサラダ

写真	一人分の野菜使用量
	62.5 g
調理時間	20分
想定する季節	通年

料理のポイント

火を使わないレシピなのでお手軽に作る事ができます。

材料(2人分)	分量	概量
じゃがいも	150	g
にんじん	40	g
玉ねぎ	25	g
市販のカット野菜(生食用)	60	g
マヨネーズ	12	g
塩コショウ	2	g
		小さじ1

作り方	写真
① ジャがいもを一口サイズに切り、耐熱皿に並べてレンジで柔らかくなるまで加熱する。(500Wで3～4分程)	
② にんじんを細切り、玉ねぎを薄く切り、耐熱皿に並べてレンジで加熱する。(500Wで2分程)	
③ ジャがいもが温かいうちにボウルに移し、つぶす。	
④ ③に②、マヨネーズと塩コショウを加え、混ぜ合わせる。	
⑤ 市販のカット野菜とポテトサラダをお皿に盛り付けて完成!	

栄養成分：1人あたり

エネルギー	128	kcal
たんぱく質	1.9	g
脂質	5.6	g
炭水化物	15.8	g
ー糖質	11.8	g
ー食物繊維	4.0	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 マカロニサラダ

写真



一人分の野菜使用量

130 g

調理時間

10分

想定する季節

通年

料理のポイント

きゅうりやニンジンの野菜に加えてツナを加えることで、おいしくなるだけでなく、たんぱく質もビタミン類と同時にとれる。

材料 (2人分)	分量	概量
にんじん	80 g	約1/2本
きゅうり	80 g	1本
コーン缶	100 g	1缶
ツナ缶	60 g	1缶
マカロニ	100 g	-
マヨネーズ	40 g	大さじ3弱
ケチャップ	10 g	大さじ1/2強
こしょう	1 g	少々

作り方

- ① きゅうりを小口切り、にんじんは皮をむいていちよう切りにする
- ② にんじんをやわらかくして食べやすくするためにゆでる、またはレンジで温める。
- ③ マカロニをゆでる。ゆであがったら水を切り、マカロニ同士がくっつかないようにオリーブオイルをかける。
- ④ ボウルにきゅうり、にんじん、マカロニを入れ、そこに加えてツナ、コーンを混ぜる。
- ⑤ ④にマヨネーズ、ケチャップを加え、こしょうで味を調えて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	465	kcal
たんぱく質	13.0	g
脂質	23.1	g
炭水化物	47.3	g
－糖質	41.4	g
－食物繊維	5.9	g
食塩相当量	0.9	g



#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！ ピーマンにんじんしりしり

写真



一人分の野菜使用量

70 g

調理時間

15～20分

想定する季節

通年

料理のポイント

電子レンジで調理するので手軽に作れます。加熱時間を調節することで好みの食感を楽しめます。

材料 (2人分)	分量	概量
にんじん	50 g	3分の1本
ピーマン	90 g	2個
めんつゆ (2倍濃縮)	10 g	大さじ1/2弱
マヨネーズ	10 g	大さじ1/2弱
かつお節	1 g	2分の1パック
	g	

作り方

- ① ピーマンとにんじんを洗い、細切りにする。
- ② 電子レンジ対応のタッパーに入れ500Wで4分加熱する。
- ③ 調味料を全て加える。
- ④ よく混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付けて完成！



栄養成分：1人あたり

エネルギー	60	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	4.0	g
炭水化物	5.3	g
－糖質	3.5	g
－食物繊維	1.8	g
食塩相当量	0.5	g

