

山形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2021

【野菜のニンニクバター醤油和え】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

洗ってちぎるだけの野菜を使用して手間を省き、まいたけを加えることでうまいを増し、ニンニクバター醤油で食が進むようにした。
電子レンジで加熱することで野菜の量が減り、たくさん食べられるようになっている。
今回は簡単に手に入り、調理しやすい野菜を使用したが、どのような野菜でも応用できる。

材料(2人分)		分量		概量
食材	もやし	40	g	1/4袋
	レタス	20	g	2枚
	まいたけ	20	g	1/8パック
調味料	バター	3	g	小さじ3/4
	しょうゆ	3	g	小さじ1/2
	にんにくチューブ	0.5	g	1cm

使用する調理器具

菜箸 計量スプーン 電子レンジ

作り方

- ①レタス、もやしを洗う。
- ②皿にちぎったレタス、もやし、まいたけを重ねて盛りつけ、調味料を全て加える。
- ③ラップをし、電子レンジで500W1分30秒温め、混ぜ合わせて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	39	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	2.7	g
炭水化物	3.3	g
-糖質	1.7	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2021

【まるごと蒸しなすのレモン風味浸し】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

なすを丸ごと使用することで、普段料理をあまりしない人でも簡単に作れるようにしました。

また、小ネギなど、既にカットされた野菜もあるということを知ってもらうことで、料理のハードルが下がると考えました。

さらに、食塩相当量が少なくても、レモンの風味があることで満足する味になります。

丸ごと使用した茄子のじゅわっとした肉厚な食べ応えがやみつきになります。

材料(2人分)		分量		概量
食材	茄子	180	g	2本
	カット小ネギ	10	g	ひとつかみ
調味料	めんつゆストレート	30	g	大さじ2
	レモン汁	10	g	小さじ2
	ごま油	8	g	小さじ2

使用する調理器具

菜箸	ボウル	電子レンジ
----	-----	-------

作り方

- ①ヘタをむいた茄子に菜箸で穴をあけたらボウルに並べる。
- ②ごま油を回しかけ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ③調味料と小ねぎをかけて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	66	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	4.1	g
炭水化物	6.6	g
-糖質	4.5	g
-食物繊維	2.1	g
食塩相当量	0.5	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 キャベツの胡麻サラダ 】

想定する季節： 通年

料理の写真



料理のポイント

忙しい時でも簡単に作れるような野菜料理を考えてみました。
さっぱりとした味付けでプラス1皿にちょうど良い一品です。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	葉3枚
	すりごま(白)	4	g	小さじ2
調味料	醤油	6	g	小さじ1
	酢	6	g	小さじ1
	砂糖	2	g	小さじ1

使用する調理器具

ボウル(耐熱)	計量スプーン	菜箸
---------	--------	----

作り方

- ①洗ったキャベツの葉を、一口大にちぎって、耐熱のボウルに入れる。
電子レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②①のボウルに全ての調味料とすりごまを入れて、混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付ける。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	34	kcal
たんぱく質	1.6	g
脂質	1.2	g
炭水化物	5.3	g
-糖質	3.8	g
-食物繊維	1.5	g
食塩相当量	0.4	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【魚介のラタトウイユ】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

とにかく簡単に作ることができる料理です。

材料はコンビニで買うことができ、忙しい毎日でも仕事の帰り道に買ってパッと作ることができます。コンビニには冷凍のカット野菜がたくさん売られており、下処理なしで料理に使うことができて便利です！

トマト缶であれば簡単に味付けができる、缶のまま常備しておくこともできます。

様々な料理にアレンジしやすく、今後も継続的に野菜を食べるきっかけになればよいと思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	カットトマト缶 (またはパック)	160	g	大さじ6杯程度
	乱切り揚げなす (冷凍)	80	g	1袋の1/2量
	シーフードミックス (冷凍)	100	g	
調味料	コンソメ	6	g	固形の場合1個 顆粒の場合 大さじ1/2
	黒コショウ	0.02	g	小瓶4振り

使用する調理器具

電子レンジ | ボウル(耐熱) | 計量スプーン

作り方

①シーフードミックスを解凍する。

②ボウルに、①とすべての材料・調味料を入れ、電子レンジ(500W)で3分間加熱する。

③計量スプーンで軽く混ぜ、器に盛り付ける。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	122.8	kcal
たんぱく質	11.1	g
脂質	4.5	g
炭水化物	10	g
-糖質	7.5	g
-食物繊維	2.5	g
食塩相当量	1.8	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【豆苗のマヨぽん和え】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

豆苗ももやしも特に旬がないので、いつでも作れるところがポイントです。料理が得意ではない人でも簡単に作ることができると思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	豆苗	80	g	1/2パック
	もやし	100	g	1/2袋
	ツナ缶(水煮)	80	g	1缶
調味料	ポン酢	5	g	ひとまわし
	マヨネーズ	4	g	2まわし程度

使用する調理器具

キッチンバサミ ボウル 電子レンジ

作り方

- 豆苗ともやしを洗い、豆苗をキッチンバサミで根元から切る。
- ①をボウルに入れて、ラップをして電子レンジで3分温める。
- 油をきったツナと調味料を入れて和える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	54	kcal
たんぱく質	7.9	g
脂質	1.9	g
炭水化物	2.0	g
-糖質	0.8	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2021

【 キャベツのツナコーンサラダ 】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

切ってチンして混ぜるだけ!の簡単に作ることができるものです。ツナやコーンといった野菜嫌いの人でも比較的食べやすい食材を合わせることで、苦にならず+1品することができると思います。冷凍のコーンやツナ缶、汎用性の高いキャベツは使い切らずとも長持ちしたり、他の料理に使いやすいので、食べきれずに捨ててしまうことがあまりないという点もポイントです。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	1/4玉
	ツナ缶	60	g	1/2缶
	冷凍コーン	60	g	
調味料	レモン果汁	20	g	大1弱
	こしょう	0.06	g	3振り

使用する調理器具

(包丁、まな板)	ボウル (電子レンジ対応)	菜箸
----------	------------------	----

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに切る(手で千切ってもOK)
- ②電子レンジ対応のボウルもしくは容器に①と冷凍コーンを入れ、500W2分間温める
- ③②とツナ、調味料を合わせて混ぜる。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	124	kcal
たんぱく質	7.0	g
脂質	6.8	g
炭水化物	9.9	g
-糖質	7.6	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2021

【 ブロッコリーと海老のオーロラサラダ 】

想定する季節： 通年

料理の写真



料理のポイント

冷凍の食材を使うため、包丁・まな板いらずで調理できます。
また、冷凍なので、1回で食材を使い切らなくても保存できます。

材料(2人分)		分量		概量
食 材	冷凍ブロッコリー	100	g	8ふさ
	ミニトマト	30	g	2個
	冷凍エビ (背ワタ処理済み)	45	g	4尾
調 味 料	トマトケチャップ	30	g	大さじ2
	マヨネーズ	15	g	大さじ1

使用する調理器具

ボウル 計量スプーン ゴムべら

作り方

- ① 冷凍ブロッコリーと冷凍エビを表示された方法で解凍する
- ② ボウルに食材と調味料をすべて入れて、ゴムべらで混ぜ合わせる
(ボウルを(アイラップのような)袋や密閉できるフタつきの容器などに変更すると、袋の上から混ぜ合わせたり、容器を振ったりしてより簡単に味付けができます)
- ③ お皿に盛る

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	213	kcal
たんぱく質	13.6	g
脂質	11.5	g
炭水化物	15.3	g
-糖質	10.6	g
-食物繊維	4.7	g
食塩相当量	1.5	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【キャベツともやしと豚肉のカレー蒸し】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

- ・包丁まな板を使わず、電子レンジの加熱のみで完成します。
- ・ひき肉に甘辛い味がついており、ご飯にも合うと思います。
- ・野菜のかさも減るため多く感じません。
- ・ラップを外すときに火傷に気をつける。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	60	g	葉 中2枚
	もやし	20	g	1/10袋
	豚ひき肉	40	g	
調味料	カレー粉	1	g	小さじ1/2
	ウスターーソース	5	g	小さじ1
	にんにくパウダー	1.5	g	小さじ1/2

使用する調理器具

電子レンジ 小さじスプーン

作り方

- ①耐熱の器に豚ひき肉と調味料を入れてスプーンでよく混ぜる
- ②その上にキャベツを一口大にちぎって、もやしと一緒にのせる
- ③ふんわりラップをかけて電子レンジで600wで3分加熱後、一度取り出してスプーンで混ぜたら、3分加熱して再び全体を混ぜる。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	127	kcal
たんぱく質	8.7	g
脂質	7.2	g
炭水化物	6.8	g
-糖質	5.04	g
-食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.47	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 キャベツともやしのマスタード和え 】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

- ・普段調理しない方の対象ということで、ガスコンロよりも簡単にできるように今回のレシピでは電子レンジを利用した。
- ・野菜も手でちぎることのできるものとカットせずに使用できるものを選択した。
- ・食塩相当量を抑えつつ、しっかりした味付けができるように、食塩相当量の低い調味料を活用したり、食材にも味のついているものを使用した。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	55	g	1枚
	もやし	25	g	
	ツナ缶	10	g	
調味料	マヨネーズ	5	g	
	マスタード	5	g	
	こしょう	0.02	g	

使用する調理器具

ボウル	電子レンジ	菜箸
-----	-------	----

作り方

- ①キャベツは洗い、手で小さめにちぎって耐熱ボウルに入れる。もやしは袋から出し、そのまま耐熱ボウルに入れる。
- ②軽くラップをし、電子レンジで500w3分ほど加熱する。火が通っているのを確認し、水気を切る。
- ③ツナと調味料を加え、よく和える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	99	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	7.4	g
炭水化物	4.8	g
-糖質	3.5	g
-食物繊維	1.3	g
食塩相当量	0.5	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 キャベツの中華和え 】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

包丁を使わずに、ボウル1つで簡単に作れるレシピです。
コーンの甘みも感じられます。

材料(2人分)		分量		概量
食 材	キャベツ	50	g	1枚
	もやし	15	g	20本
	コーン	5	g	15粒
調 味 料	鶏ガラスープの素	1	g	1つまみ
	ごま油	0.5	g	5滴

使用する調理器具

電子レンジ ボウル 菜箸

作り方

- ① キャベツを手で食べやすい大きさにちぎり、もやし、コーンとボウルに入れる。
- ② 鶏がらスープの素をまんべんなくかけ、電子レンジで5分加熱する。
- ③ 加熱後、ごま油をかけてよく混ぜて完成。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	1.2	g
炭水化物	4.2	g
-糖質	2.9	g
-食物繊維	1.3	g
食塩相当量	0.5	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【たっぷりほうれん草のキッシュ風】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

一人暮らしをしていると不足しやすい栄養素である鉄分、ビタミンB1、ビタミンA(βカロテン)を豊富に含むほうれん草をたっぷり入れた料理です。野菜に含まれる鉄分は吸収されにくいということで、吸収を助ける動物たんぱく質を多く含む卵を使用しました。また、ベーコンを入れて見た目と食べやすさを意識しました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	カットほうれん草	140	g	-
	卵(Lサイズ)	120	g	2個
	ベーコン	18	g	2枚
調味料	マヨネーズ	8	g	小さじ2
	塩胡椒	0.8	g	-

使用する調理器具

キッチンバサミ 菜箸 電子レンジ

作り方

- ① キッチンバサミでベーコンを1cm幅に切り、カットほうれん草とともに耐熱容器に入れる。
- ② 溶いた卵に塩胡椒とマヨネーズを加えて混ぜ、①の耐熱容器に流し込む。
- ③ 電子レンジ500Wで1分50秒加熱する。
※卵が固まっていない場合は追加で加熱する。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	162	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	13.0	g
炭水化物	2.8	g
-糖質	0.9	g
-食物繊維	2.0	g
食塩相当量	0.5	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【コールスローサラダ】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

キャベツは千切りにされているものを使用する、コーンはごみ捨て等が面倒な缶のタイプではなく袋のタイプにするなど、手間のかかる作業をなくすように工夫しました。一袋150gで販売されている千切りキャベツをそのまま使うことでキャベツを量る必要がなく、大量に作ることができ、作り置きして次の日の朝も食べることができます。また、包丁やボウルなどを使用せず、深皿で作ることができるようにし、そのまま食卓に出せるようにすることで面倒な洗い物を減らすことも意識しました。私は水切りや保存が楽なタッパーで作りました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	千切りキャベツ	150	g	1袋
	スイートコーン	50	g	
調味料	穀物酢	30	g	大さじ2
	マヨネーズ	75	g	大さじ5
	こしょう	0.1	g	約ひとつまみ

使用する調理器具

菜箸 計量スプーン

作り方

- ①深めの皿に酢と千切りキャベツをいれ、30分おく。(10分ごとに混ぜると味が均等になりやすい)
- ②①の水はけをよくとり、スイートコーンとマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③お好みで塩こしょうをふり、完成。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	584	kcal
たんぱく質	4.2	g
脂質	57.6	g
炭水化物	20.2	g
-糖質	15.8	g
-食物繊維	4.4	g
食塩相当量	1.7	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【キャベツとささみのポン酢和え】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

食欲がなかなか進まないときでもさっぱりと食べられるようにポン酢で味付けをした。そのため、普段料理をしない人でも作れるように味付けはポン酢のみにして簡単とした。

食塩相当量を抑えつつも、タンパク質がしっかりとれるように鶏ささみを使用した。

箸が進む、食べやすい一品にしようと使用する食材や味付けを考えた。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	120	g	4枚
	もやし	100	g	1袋
	鶏ささみ	160	g	3本
調味料	料理酒	15	g	大さじ1
	ポン酢しょうゆ	18	g	大さじ1

使用する調理器具

電子レンジ	キッチンバサミ	計量スプーン
-------	---------	--------

作り方

①キャベツはキッチンバサミで食べやすい大きさに切り、鶏ささみはキッチンバサミで筋を取りひと口大の大きさに切る。もやしとカットしたキャベツと鶏ささみを耐熱容器に入れ、料理酒を回し入れる。

②電子レンジで500Wで6分加熱する。(鶏ささみに十分に火が通っているか確認し、不十分な場合はさらに30秒くらいずつ加熱する。)

③ポン酢を加えて全体を和える。味を調整、盛り付ける。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	121	kcal
たんぱく質	18.8	g
脂質	1.5	g
炭水化物	6.0	g
-糖質	3.4	g
-食物繊維	2.3	g
食塩相当量	1.1	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【ペペロンチーノ風野菜炒め】

想定する季節：通年

料理の写真



料理のポイント

この料理はふだんペペロンチーノに使われているものなので、野菜炒めという感覚ではなく、ペペロンチーノを食べている感覚になれる食べやすい料理だと思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	200	g	1/6玉
	ベーコン	20	g	厚切り1/3本
	鷹の爪	0.5	g	1/2本
調味料	コンソメ	3	g	小さじ1/2
	チューブニンニク	3	g	小さじ1/2

使用する調理器具

フライパン 計量スプーン 包丁

作り方

①キャベツを洗ってから、包丁で食べやすいサイズに切る。
ベーコンは1センチ角のブロック状に切る。

②フライパンにベーコンを入れて火が火が通るまで炒める。
火が通ったらキャベツを入れる。

③キャベツにも火が通ったら、コンソメ、鷹の爪、にんにくを入れて炒める。
全体に調味料がいきわたったら皿に盛り付けて完成。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	134	kcal
たんぱく質	5.57	g
脂質	8.4	g
炭水化物	12.83	g
-糖質	7.37	g
-食物繊維	4.01	g
食塩相当量	1.69	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【サバ缶無水味噌汁】

想定する季節:通年

料理の写真



料理のポイント

お腹空いたけど疲れたし料理したくないなあ…、料理苦手なんだよなあ…、もう一品あるといいんだけど…という人におすすめ!

必要なものはレンジOKな大きめのお皿とサバ味噌煮缶、キャベツ、玉ねぎだけです。

家にありがちなこれらの食材を使って、味付けなし!計量なし!コンロに立たなくてよし!ほったらかしてできちゃうので、料理が苦手な人や年少・年配の方でも挑戦しやすい料理です。材料が家になくても近くのコンビニやスーパーで年中入手することができるので大丈夫。カット野菜を使うと手間も洗い物も減りとっても楽になります。

野菜の甘みとサバの旨みがたっぷりで心も体もほっこりする一品です。

材料(2人分)		分量		概量
食材	サバ味噌煮缶	190	g	1缶
	キャベツ	200	g	葉2枚
	玉ねぎ	200	g	1個
調味料				

使用する調理器具

電子レンジ

作り方

- ①キャベツを千切り、玉ねぎを薄切りにする。(カット野菜でOK)
※玉ねぎを繊維方向に切る→きれいな形で歯ごたえがある繊維を断ち切るように切る→やわらかく甘みや旨味を感じやすくなる
- ②切った野菜を大きめの耐熱容器にいれ、上からサバ味噌煮缶を汁ごと入れる。

- ③電子レンジで600W5分間(500W6分間)加熱したら完成。

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	265	kcal
たんぱく質	17.8	g
脂質	13.5	g
炭水化物	19.9	g
-糖質	16.6	g
-食物繊維	3.3	g
食塩相当量	1.0	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【キャベツのツナ和え】

想定する季節:通年

料理の写真



料理のポイント

サラダ用のキャベツを使うことで野菜を切る手間を省くとともに生でも食べができるものなのでより食べやすくなるようにしました。
また、シーチキンを入れることで食べ応えが増すようになり量を増やせば主菜やどんぶりとしても食べることができるようになりました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	ミックスキャベツ	80	g	袋2/3
	シーチキン	10	g	缶1/8
調味料	醤油(減塩)	3	g	小さじ1/2
	生姜チューブ	3	g	小さじ1

使用する調理器具

耐熱容器	小さじ	電子レンジ
------	-----	-------

作り方

①耐熱容器に食材と調味料を入れる

②①を混ぜる

③ラップをして電子レンジ500Wで2分加熱する

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	47	kcal
たんぱく質	3.1	g
脂質	2.3	g
炭水化物	4.7	g
-糖質	3.3	g
-食物繊維	1.4	g
食塩相当量	0.4	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【豚肉とたっぷり野菜のレンジ蒸し】 想定する季節:通年

料理の写真



料理のポイント

調理経験の少ない方でも作れるように、包丁や火を使用せずに手軽に作れる料理にした。使用する野菜はキャベツともやしにして、季節を問わずにお店で安価で購入できる食材を選択した。そのため、野菜をたっぷりと使った料理ができた。また、調味料はごま油とおろしにんにくとシンプルであるが、しっかりと風味を感じられる味付けにした。そのことによって、食塩相当量も0.3gと抑えることができた。さらに、今回、野菜はキャベツともやしを使ったが、調理が慣れてきたらたまねぎやにんじんなどの種類や量を増やして応用できるような料理にした。

材料(2人分)		分量		概量
食材	豚ロース(薄切り)	100	g	
	キャベツ	160	g	
	もやし	80	g	
調味料	ごま油	12	g	大さじ1
	おろしにんにく	10	g	小さじ2

使用する調理器具

ざる 電子レンジ 菜箸

作り方

- ①もやし、食べやすい大きさにちぎったキャベツをよく水洗いする。
- ②耐熱皿に、もやし、キャベツ、豚肉をのせる。
- ③おろしにんにく、ごま油を適量かけ、電子レンジで約3分加熱する。
(※様子を見ながら加熱する。加熱が足りない場合は追加する。)

栄養成分: 1人あたり

エネルギー	214	kcal
たんぱく質	12.4	g
脂質	16.4	g
炭水化物	7.0	g
-糖質	4.6	g
-食物繊維	2.4	g
食塩相当量	0.3	g