

山形県立米沢栄養大学学生考案 ベジアップレシピ集

～ 秋編 ～



#よねざわベジアップキャンペーン2021

【きゃべつときゅうりのりんご酢和え】

想定する季節： 秋・冬

料理の写真



料理のポイント

- ・彩を良くするために、りんごは皮つきのまま使用した。
 - ・調味料にお酢を使用したことで、食塩を使用しなくても物足りなさを和らげた。
- また、男性でも食べやすいように、酸味が控えめでさわやかな味と香りが特徴のりんご酢を使用した。

材料(2人分)		分量		概量
食材	きゃべつ	50	g	1.5枚
	きゅうり	25	g	0.3本
	りんご	30	g	0.1個
調味料	マヨネーズ	6	g	大さじ1.5
	りんご酢	20	g	大さじ1.2
	砂糖	1	g	小さじ1/3

使用する調理器具

包丁 まな板

作り方

- ①きゃべつ、きゅうりは千切りにし、りんごはいちょう切りにする。
- ②調味料を計り、合わせる。
- ③盛り付ける。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	83	kcal
たんぱく質	1.1	g
脂質	4.8	g
炭水化物	9.4	g
-糖質	7.7	g
-食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.1	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【キャベツと菊のおかかポン酢和え】

想定する季節：秋

料理の写真



料理のポイント

材料に使用した食用菊は、山形県での生産が盛んであり、秋になるとスーパーマーケットでよく目にします。しかし、食べ方を知らない、茹でるのが面倒であると感じる人もいます。このレシピでは、電子レンジを使用することで調理の負担を軽減し、手軽に地元の味を堪能しつつ、野菜の摂取量を増やすことができる所がポイントです。

また、味付けは手軽に準備できるポン酢しょうゆがメインとなっています。菊のシャキシャキ感と、ほろ苦い大人の味を楽しめる一品です。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	120	g	1/10玉
	食用菊(黄・紫どちらでも)	20	g	6個
	かつお節	3	g	1袋
調味料	ポン酢しょうゆ(市販)	8	g	1/2まわし
	顆粒和風だし	1	g	少々
	酢水(菊の色を保つため)			適量

使用する調理器具

ボウル(耐熱)	電子レンジ	菜箸
---------	-------	----

作り方

- ①キャベツを洗い、葉を一口大にちぎる。
食用菊はさっと洗い、がくから花びらをはずす。
- ②キャベツ、菊の順に耐熱のボウルに入れ、菊全体に酢水を振りかける。
ボウルにふわっとラップをし、電子レンジ(500w)で2分程度加熱する。
- ③加熱後、水気を切り、かつお節とポン酢しょうゆ1/2まわし(8g)、顆粒和風だし少々(1g)を入れ、菜箸で和え、器に盛り付けて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	25	kcal
たんぱく質	2.3	g
脂質	0.2	g
炭水化物	4.3	g
-糖質	2.9	g
-食物繊維	1.4	g
食塩相当量	0.45	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 キャベツとしめじの塩昆布和え 】

想定する季節： 秋

料理の写真



料理のポイント

キャベツやシメジは秋ごろは単価が安い野菜であり、比較的手に取りやすい食材です。

調理器具は測ったり混ぜたりするもののみの使用とし、加熱もガスを使わず電子レンジで行える料理にしました。

誰でも食べやすい野菜を選びました。

味付けは醤油だけでなく、塩昆布を使用することで、野菜のほかに海藻類も摂取でき、もう一品として栄養素を補う副菜の機能も担っています。ごま油をかけることでおつまみとしても楽しめるよう工夫しました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	40	g	約1枚
	ぶなしめじ	30	g	約1/4袋
	塩昆布	1.5	g	軽くひとつまみ
調味料	ごま油	1	g	小さじ1/4
	和風顆粒だし	0.3	g	小さじ約1/8
	濃口しょうゆ	1	g	小さじ1/6

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 キャベツは一口サイズにちぎり、しめじは1房ずつにばらしてボウル(なければ耐熱の皿)に入れる。

② ごま油と和風顆粒だし、濃口しょうゆを計量スプーンで計り、①に入れ、混ぜる。

③ ②にラップをかけ、電子レンジで600Wで2分30秒加熱する。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	27	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	1.3	g
炭水化物	4.3	g
-糖質	2.3	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

【 にんじんラペ 】

想定する季節： 秋

料理の写真



料理のポイント

にんじんが安く買える秋を想定してにんじんラペを作りました。
酢を使用しているのでさっぱりしていて、にんじんのカリカリした食感も残っているので満足感が得られると思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	にんじん	140	g	3分の2本
	粉パセリ	少々		
	オリーブオイル	4	g	
調味料	塩	0.4	g	少々
	砂糖	6	g	小さじ2
	酢	10	g	大さじ3分の2

使用する調理器具

包丁	まな板	菜箸
----	-----	----

作り方

①にんじんを千切りし、塩もみして水気をしっかりと切る

②オリーブオイル、砂糖、酢を入れて和える

③粉パセリをかけて完成

栄養成分：1人あたり

エネルギー	53	kcal
たんぱく質	0.6	g
脂質	0.3	g
炭水化物	9.2	g
-糖質	7.2	g
-食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.2	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 しいたけの味噌マヨ焼き 】

想定する季節： 秋

料理の写真



料理のポイント

しいたけとチーズの旨味としその風味がよく合います。お酒のつまみとしてもピッタリです。

材料(2人分)		分量		概量
食材	しいたけ	70	g	3~4個
	しそ	1.4	g	2枚
	チーズ	10	g	
調味料	みそ	3	g	
	マヨネーズ	3	g	

使用する調理器具

キッチンバサミ

フライパンorトースター

作り方

①しいたけは石づきを切り落とす。
しそは切り刻んでおく。

②みそとマヨネーズ、①のしそを半量混ぜ合わせ、しいたけの笠の内側に塗り、チーズをのせる。

③フライパンに油を熱し、②を並べて、蓋をして弱火で約4分間蒸し焼きにする。トースターでつくる場合は、約6~7分焼く。
仕上げに②で残しておいた半量のしそを上にも飾る。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	76	kcal
たんぱく質	4.8	g
脂質	5.2	g
炭水化物	6.0	g
-糖質	1.6	g
-食物繊維	3.7	g
食塩相当量	0.5	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【野菜と豚肉のマヨ炒め】

想定する季節： 秋

料理の写真



料理のポイント

野菜に苦手意識がある人でも、肉と一緒に炒めることで食べやすくなる
 と思い、この料理を選びました。
 包丁を使わずにフライパン1つで手軽に作れるところもポイントです。
 わさび菜は生で食べられる野菜なので、火を通しすぎないのがコツです。

※わさび菜の栄養成分は食品成分表に載っていないため、サラダ菜で
 計算したものを掲載しています。

材料(2人分)		分量		概量
食 材	わさび菜	140	g	4束
	ミニトマト	120	g	小12個
	豚こま	140	g	中1パック
調 味 料	マヨネーズ(低カロリータイプ)	20	g	大さじ1.5
	しょうゆ	10	g	小さじ2
	こしょう	適量		5振り

使用する調理器具

フライパン	菜箸	ガスコンロ
-------	----	-------

作り方

- ①わさび菜とミニトマトを冷水でよく洗って水気を切り、わさび菜は食べやすいサイズに手でちぎり、ミニトマトはヘタを取っておく。
- ②フライパンにマヨネーズを入れて熱し、マヨネーズがぐつぐつ言い出してしてきたら豚こまを加え、焼き目がつくまで炒める。
- ③わさび菜とミニトマトを加え、さっと炒めたら(1分程度)しょうゆを加えて軽くなじませ、お好みでこしょうを振って完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	334	kcal
たんぱく質	11.4	g
脂質	31.1	g
炭水化物	6.9	g
-糖質	3.6	g
-食物繊維	2.2	g
食塩相当量	1.2	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【肉野菜炒め】 想定する季節：秋

料理の写真



料理のポイント

電子レンジやキッチンバサミを使用することで、洗い物を少なくしたり、簡単に調理することができる。火の通りやすいチンゲン菜を使用しているため、調理の時短になる。色どりを考えミニトマトを使用した。普通に切ると汁が飛んでしまうため、ゆっくり切る。主菜としても、ごはんの上にかけて丼にしても食べることができる料理になっている。

材料(2人分)		分量		概量
食材	豚ロース薄切り肉	200	g	6枚
	チンゲン菜	80	g	2枚
	ミニトマト	160	g	16個
調味料	水	60	g	大さじ4
	醤油	24	g	大さじ1.5
	砂糖	4	g	小さじ1.5

使用する調理器具

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

作り方

- ①豚ロース薄切り肉、チンゲン菜を食べやすい大きさにキッチンバサミで切り、耐熱容器に切った豚ロース薄切り肉、チンゲン菜、醤油、砂糖、水を入れて計量スプーンで混ぜ、電子レンジで2分加熱する。
- ②一度取り出し、計量スプーンで混ぜた後、もう一度電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③容器を取り出し、その上でミニトマトを汁が飛ばないように気を付けながらキッチンバサミで切り、再度電子レンジで30秒加熱する。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	293	kcal
たんぱく質	21.3	g
脂質	19.3	g
炭水化物	9.6	g
-糖質	8.0	g
-食物繊維	1.6	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

【さつまいものごまマヨ和え】

想定する季節： 秋

料理の写真



料理のポイント

秋に旬な食材である「さつまいも」を使用しました。冷凍食品を使用することで切る手間が省け、電子レンジと和えるだけの簡単な作業で作ることが出来ます。さつまいもと醤油マヨの甘じょっぱい味付けに黒ゴマの風味がアクセントとなって美味しくいただけます。また、この料理は食物繊維の含有量が高く、私たちの毎日のベジアップにぴったりの料理です。

材料(2人分)		分量		概量
食材	冷凍さつまいも	120	g	1/2本
	サラダ豆	70	g	
調味料	マヨネーズ	12	g	大さじ1
	醤油	6	g	小さじ1
	黒いりごま	2	g	小さじ1

使用する調理器具

電子レンジ	ボウル	計量スプーン
-------	-----	--------

作り方

①冷凍さつまいもを600wのレンジで加熱する。さつまいもの粗熱を取る。

②ボウルに①とサラダ豆、調味料を加えて混ぜる。

③皿に盛り付ける。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	354	kcal
たんぱく質	11.7	g
脂質	12.8	g
炭水化物	56.7	g
-糖質	46.1	g
-食物繊維	10.7	g
食塩相当量	1.4	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【きのこことカイワレのポン酢バター】

想定する季節： 秋

料理の写真



料理のポイント

誰でも作れるレンジで簡単料理です！

材料(2人分)		分量		概量
食材	えのき	30	g	
	しめじ	30	g	
	カイワレ	10	g	
調味料	無塩バター	10	g	小さじ2杯
	ポン酢しょうゆ	5	g	小さじ1杯

使用する調理器具

電子レンジ	包丁	まな板
-------	----	-----

作り方

①えのき、しめじ、カイワレの根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットしたりほぐしたりする。

②耐熱皿に具材とバターを乗せ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで600wで2分加熱する。火が通っているか確認し、再加熱が必要な場合は600wで20秒ずつ加熱する。

③火が通っているのが確認できればポン酢をかけて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	164	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	8.5	g
炭水化物	17	g
-糖質	1.1	g
-食物繊維	2.5	g
食塩相当量	0.4	g