

山形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2021

【コーンスープでお手軽、野菜グラタン】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

コーンスープの素を使うと調味料を測る手間が省けるうえに味付けは完璧になります。またコーンスープは甘みが強いため、塩分が少なくても味がはっきりしていて満足感のある一品になります。
ブロッコリーは房を切り分ける必要がありますが、ミニトマトやカット済の鶏肉を使うことで調理が簡単になります。
緑・黄・赤と彩りもよく、たんぱく質も豊富です。

材料(2人分)		分量		概量
食材	ブロッコリー	110	g	½房
	ミニトマト	130	g	6~7個
	鶏肉(カット済み)	100	g	
調味料	コーンスープの素			2袋
	粉チーズ	適量		
	こしょう	少々		

使用する調理器具

電子レンジ	キッチンばさみ	
-------	---------	--

作り方

- ①コップに水を少しだけ入れてレンジで加熱し、コーンスープの素を溶かす
→ホワイトソースの代わりなのでダマが残らず、ドロドロ状になるように
- ②キッチンばさみで食べやすい大きさに房を分けたブロッコリー、ミニトマト、鶏肉を皿に並べ、①とチーズ、こしょうをかける
- ③レンジで500w、7~8分加熱する

栄養成分：1人あたり

エネルギー	160	kcal
たんぱく質	14.7	g
脂質	3.5	g
炭水化物	16.6	g
-糖質	3.3	g
-食物繊維	3.2	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

【白菜たっぷり鍋】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

カット白菜や刻み葱を使用することで、野菜を切る手間を省きました。さらに鍋にすることで、材料を入れて火にかけて待つだけという、普段料理をなかなかしないような人でも作りやすいように感じられると思います。水で煮、ぽん酢をつけて食べるようにすることで塩分摂取量も減らすことができます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	カット白菜	240	g	1本
	豚バラ	200	g	1パック
	刻みネギ	10	g	
調味料	ぽん酢	20	g	
	柚子胡椒	10	g	

使用する調理器具

鍋	菜箸	ガスコンロ
---	----	-------

作り方

①カット白菜と豚バラ肉、水を鍋に入れて火にかける。

②火が通ったら上から刻み葱を散らす。

③取り皿にぽん酢を入れ、柚子胡椒を添える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	420	kcal
たんぱく質	15.9	g
脂質	35.6	g
炭水化物	5.5	g
-糖質	3.5	g
-食物繊維	2.0	g
食塩相当量	1.9	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【れんこんとブロッコリーの マスタードマヨ和え】 想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

カット野菜を使用したことや主な調理方法を電子レンジにしたことで、調理が苦手な方でも簡単に作れるように工夫しました。
マヨネーズとマスタードを使用しているので、減塩しながらおいしく食べることができます！

材料(2人分)		分量		概量
食材	れんこん (カット野菜水煮)	50	g	厚切り6枚程度
	ブロッコリー (カット野菜)	70	g	小房12個程度
	ミニトマト	50	g	4個
調味料	マヨネーズ	16	g	小さじ4
	粒入りマスタード	5	g	小さじ1
	はちみつ	8	g	小さじ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 ビニール袋にブロッコリーとはさみで食べやすく切ったれんこんを入れ、電子レンジで40秒ほど加熱する。
- ② 加熱し終わったら、器にブロッコリーとれんこんを入れ、計量スプーンで量った調味料を加え、混ぜる。
- ③ 最後にミニトマトを添えて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	110	kcal
たんぱく質	2.6	g
脂質	6.7	g
炭水化物	11.4	g
-糖質	8.5	g
-食物繊維	2.4	g
食塩相当量	0.3	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 ブロッコリーとしめじのおかか和え 】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

ブロッコリーは火を通さなければ食べることができない野菜ですが、電子レンジを使うことで簡単に調理できます。

かつおぶしとしょうゆのみで味付けできるため、時間もあまりかからず調理できます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	ブロッコリー	80	g	8房
	ぶなしめじ	40	g	1/4袋
	かつおぶし	1	g	2つまみ
調味料	こいくちしょうゆ	6	g	小さじ1

使用する調理器具

電子レンジ	計量スプーン	
-------	--------	--

作り方

①ブロッコリーとぶなしめじを切る

②盛り付けるお皿にブロッコリーとしめじを入れ、浸るくらいまで水を入れてから電子レンジで600W4分加熱する。

③水を切り、かつお節とこいくちしょうゆを加える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	23	kcal
たんぱく質	3.3	g
脂質	0.4	g
炭水化物	3.8	g
-糖質	1.3	g
-食物繊維	2.7	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

【キャベツとしめじのおかか和え】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

電子レンジを使用するため洗い物も少なく、手軽に調理が可能です。
めんつゆとかつお節の風味で薄味でもおいしく食べられるところがポイントです。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	2枚
	ぶなしめじ	20	g	
	かつおぶし	2	g	1パック
調味料	めんつゆ	18	g	大匙1

使用する調理器具

電子レンジ	菜箸	計量スプーン
-------	----	--------

作り方

①キャベツとぶなしめじを食べやすい大きさにちぎり、電子レンジで2分加熱する。(盛り付ける皿を使用する。)

②粗熱をとって水気を十分に絞る。

③かつお節とめんつゆを加えよく混ぜる。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	30	kcal
たんぱく質	2.1	g
脂質	0.2	g
炭水化物	5.2	g
-糖質	2.6	g
-食物繊維	1.7	g
食塩相当量	0.3	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 ねぎとミニトマトのぬた 】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

調理がしやすく、冬の時期に旬を迎えるねぎをメインとし、彩りの美しいミニトマトを加え、高知県の伝統的なたれである「ぬた」を混ぜ合わせました。

ねぎを切る際には包丁ではなく、キッチンバサミを使用することで手軽に調理できるようにしました。

主菜を作る際には醤油ベースの味付けになることが多いと思ったため、味噌ベースの味付けにしました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	ねぎ	40	g	1/2本
	ミニトマト	30	g	2個
調味料	みそ	4	g	小さじ1弱
	砂糖	1.5	g	小さじ1/2
	酢	2.5	g	小さじ1/2

使用する調理器具

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

作り方

①ねぎをキッチンバサミでぶつ切りにし、盛り付け用の皿にのせる。

② ①に計量スプーンで測った調味料をかけて、皿にラップをかけて電子レンジで500W3分加熱する。

③ ②が冷めたら、ミニトマトを加える。食べる際には軽くかきまぜる。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	40	kcal
たんぱく質	1.4	g
脂質	0.3	g
炭水化物	8.9	g
-糖質	5.6	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

【レンジで簡単小松菜のナムル】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

- ・茹での手間を省き電子レンジで完結できるようにした。
- ・野菜はキッチンバサミで切ることにした。
- ・旬の小松菜を使用した。

材料(2人分)		分量		概量
食材	小松菜	100	g	2, 3束
	しめじ	50	g	
	もやし	20	g	
調味料	ごま油	18	g	大さじ1.5
	めんつゆ	7	g	大さじ1/2
	白いりごま	7	g	大さじ1

使用する調理器具

キッチンバサミ 電子レンジ 計量スプーン

作り方

- ①小松菜はキッチンバサミで5cm程に切る。しめじは石づきを取り手でほぐしておく。
- ②お皿に①を入れて600Wの電子レンジで3分ほど加熱し、水気を切る。
- ③計量スプーンで調味料を計量しよく和える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	120	kcal
たんぱく質	2.5	g
脂質	11.1	g
炭水化物	4.0	g
-糖質	1.5	g
-食物繊維	2.5	g
食塩相当量	0.35	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【レタスと豚バラのミルフィーユ煮】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

- ・野菜は手でちぎるため、包丁は使わずにでき、ちぎる工程も少ないので簡単に調理ができます。
- ・肉は、はさみで切るため、負担が減り、とても楽に調理ができます。
- ・鍋1つで出来るため、洗い物も少ないです。
- ・鍋なので冬にぴったりだと思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	レタス	240	g	6枚
	豚バラ	120	g	6枚
	かつおぶし	3	g	1パック
調味料	顆粒和風だし	6	g	小さじ1強
	めんつゆ(3倍濃厚)	6	g	小さじ1強
	水	600	g	3カップ

使用する調理器具

ガスコンロ	鍋	キッチンバサミ
-------	---	---------

作り方

- ①レタスは縦半分にし、水洗いをし、豚バラが大きいときはキッチンバサミで切る。
- ②鍋にレタス、豚バラという風にミルフィーユ状にしきつめたら、調味料をすべて入れ、煮込む。
- ③煮立ったら、かつおぶしをトッピングし完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	269	kcal
たんぱく質	11.5	g
脂質	21.4	g
炭水化物	5.6	g
-糖質	4.3	g
-食物繊維	1.3	g
食塩相当量	1.9	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【白菜の中華煮風】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

電子レンジを使って普段料理をしない方でも抵抗なく作れる料理を目指しました。彩のためにニンジンを加えましたが、切るのが難しい場合は、キノコやもやしなどをアレンジして入れてもいいと思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	白菜	90	g	2枚
	ニンジン	30	g	1/5本
	豚バラ肉	40	g	2枚
調味料	ごま油	4	g	小さじ1
	オイスターソース	12	g	小さじ2
	塩	0.5	g	

使用する調理器具

包丁	まな板	電子レンジ
----	-----	-------

作り方

- ①野菜と肉を食べやすい大きさに切る。
(白菜はざく切り、ニンジンは薄切り、豚バラ肉は一口大)
- ②耐熱容器に切った野菜を入れ、上に豚バラ肉を乗せる。調味料を入れて電子レンジで4分加熱する。
- ③全体を混ぜたら完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	209	kcal
たんぱく質	7.7	g
脂質	18.1	g
炭水化物	7.7	g
-糖質	3.8	g
-食物繊維	1.9	g
食塩相当量	2	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 もやしと水菜のナムル 】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

キッチンバサミを使うことでまな板を使わずに済むため面倒な洗い物を減らすことができます。

野菜を加熱することで量が減り、食べやすくなることに加えて調味料が少なくても十分に味を感じられます。

韓国のりをちらすことで見た目も味も物足りなさを補うことができると考えました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	もやし	50	g	4/1袋
	水菜	30	g	細め一株
	韓国のり	1	g	1枚
調味料	ポン酢	12	g	小さじ2
	ごま油	2	g	小さじ2/1

使用する調理器具

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

作り方

- ① もやしと水菜をさっと洗い、水菜をキッチンバサミで食べやすい大きさに切る
- ② ①を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W)で2分加熱する
- ③ ②を調味料で和えて韓国のりを散らして完成

栄養成分：1人あたり

エネルギー	42	kcal
たんぱく質	2.2	g
脂質	2.5	g
炭水化物	3.9	g
-糖質	2.1	g
-食物繊維	1.8	g
食塩相当量	0.9	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【白菜のおかかポン酢あえ】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

カット野菜を用いることで手軽に調理できます。
包丁で切るのではなく、手でちぎることで断面が増え、調味料とよく絡みやすくなります。
白いりごま、ポン酢しょうゆ、ごま油は一人分の分量がすべて小さじ1と分かりやすくなっています。
ポン酢を使うことで、箸休めのなさっぱりとした味に仕上がります。

材料(2人分)		分量		概量
食材	白菜	140	g	
	削りかつお	4	g	
	白いりごま	6	g	小さじ2
調味料	ポン酢しょうゆ	12	g	小さじ2
	ごま油	8	g	小さじ2
	塩	0.2	g	少々

使用する調理器具

ボウル	箸	計量スプーン
-----	---	--------

作り方

- ①白菜を手で小さめの一口大にちぎる。
※カット野菜を用いる場合は、この工程は省略。
- ②調味料をボウルに入れ、混ぜ合わせ、①の白菜、削りかつお、白いりごまを加えて和える。
- ③2～3分置いてなじませたら、器に盛りつけて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	74	kcal
たんぱく質	2.9	g
脂質	5.8	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	0.47	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【大根と白菜の豆乳みそスープ】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

冬が旬の大根と白菜をふんだんに使用した一品です。鍋にすることで食材の大量消費ができ、生姜の作用で体もぽかぽかと温まります。豆乳に含まれる大豆イソフラボンは女性ホルモンに似た働きをすることが知られているなど、女性にも嬉しい効果が期待できます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	大根	50	g	ひとかけ
	白菜	70	g	1枚
	無調整豆乳	100	ml	1/2カップ
調味料	味噌	6	g	大さじ1
	顆粒だし	2	g	小さじ1/2
	生姜チューブ	1	g	1cm

使用する調理器具

包丁	まな板	鍋
----	-----	---

作り方

①大根はいちょう切りに、白菜は食べやすい大きさにざく切りにする。

②水100ml(分量外)を張った鍋に大根を入れ、柔らかくなったら白菜を加える。

③沸騰したら豆乳を入れ、調味料で味をつけて出来上がり。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	77	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	2.4	g
炭水化物	10	g
-糖質	3.8	g
-食物繊維	2.3	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

【ブロッコリーの温サラダ】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

冷凍のブロッコリーを使用するので、切る、茹でるという手間がかからない。
ミニトマトを温めることにより甘みが増す。また、トマトの酸味がツナ缶の塩味と程よくマッチする。
温かいサラダなので冬の寒い時期でも食べやすい。

材料(2人分)		分量		概量
食材	まぐろ 缶詰 水煮	70	g	1缶
	ブロッコリー(冷凍)	80	g	8房
	ミニトマト	60	g	8個
調味料	オリーブオイル	4	g	小さじ1
	食塩	0.02	g	少々
	黒胡椒	0.02	g	少々

使用する調理器具

電子レンジ	包丁	計量スプーン
-------	----	--------

作り方

①ミニトマトは包丁で少し切れ目を入れる。

②耐熱容器に①と冷凍ブロッコリーを入れ、電子レンジで600W2分加熱する。

③水を切ったまぐろ水煮缶、オリーブオイル、食塩、黒胡椒を加えて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	84	kcal
たんぱく質	8.1	g
脂質	4.5	g
炭水化物	4.9	g
-糖質	2.4	g
-食物繊維	2.5	g
食塩相当量	0.2	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【厚揚げの味噌野菜炒め】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

包丁まな板を使わないように、手でちぎれる野菜を選びました。油を使わないために、厚揚げの油で炒めました。厚揚げをちぎったことで、断面にみそが絡み、みそを感じやすくなりました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	厚揚げ	200	g	2枚
	キャベツ	70	g	2枚
	ピーマン	60	g	2個
調味料	味噌	15	g	大さじ1
	みりん	15	g	大さじ1
	酒	15	g	大さじ1

使用する調理器具

フライパン	計量スプーン	ガスコンロ
-------	--------	-------

作り方

①厚揚げ、キャベツ、ピーマンを食べやすい大きさにちぎってフライパンに入れる。ピーマンはヘタと種を取り除く。

②キャベツがしなっとなるまで計量スプーンで炒める。

③フライパンの端でみりん、酒、味噌を混ぜ合わせ味噌を溶かしたら、具材とよく絡むまで炒める。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	195	kcal
たんぱく質	12.4	g
脂質	11.9	g
炭水化物	9.5	g
-糖質	7.1	g
-食物繊維	2.4	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

【人参と大根のきんぴら】

想定する季節：冬

料理の写真



料理のポイント

包丁を使わずに皮も剥けて、野菜を切る作業も行えるようにしました。野菜を購入するときに半分や1/4サイズに切っている野菜を購入していただければ、値段が少し安くなり、調理の手間も省くことができます。また、炒める時間や火力を調整しながらお好みの硬さにすることで、中華料理や日本定食などのさまざまな献立に合わせることができます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	にんじん	20	g	4分の1本
	だいこん	30	g	4分の1本
	白いりごま	5	g	小さじ1
調味料	ごま油	2	g	小さじ1/2
	めんつゆ(3倍濃縮)	5	g	大さじ1/2

使用する調理器具

ピーラー	フライパン	ガスコンロ
------	-------	-------

作り方

- ① 人参と大根を洗い、ピーラーで皮をむく。
そのまま1cm幅でスライスする。
- ② フライパンを熱し、ごま油をひいて人参と大根、めんつゆを入れ中火で熱する。
- ③ 火が通ったら火を止めて皿に盛り付け、ごまをまぶす。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	81	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	6.8	g
炭水化物	4.9	g
-糖質	2.1	g
-食物繊維	1.5	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

【白菜とツナの和え物】

想定する季節： 冬

料理の写真



料理のポイント

料理が苦手な人でも作れるように電子レンジで加熱し、混ぜ合わせるだけで簡単にできるものにしました。時間が無い時でもささっと作れるところがポイントです。ツナとマヨネーズのシンプルで馴染みある味付けでご飯にかけてもおいしく食べられます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	白菜	100	g	1枚
	ツナ缶	35	g	1/3缶
調味料	マヨネーズ	2	g	
	塩	1	g	
	胡椒	1	g	

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

- ①白菜は洗って1cm間隔で切る。葉の部分は手で小さくちぎる。
- ②耐熱用のボウルに白菜を入れ、600Wで3分加熱する。
- ③粗熱が取れたらツナ缶を入れ、マヨネーズをひと回し、塩コショウを2振りして全体を混ぜ合わせたら出来上がり。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	123	kcal
たんぱく質	7.1	g
脂質	9.3	g
炭水化物	4.0	g
-糖質	2.5	g
-食物繊維	1.3	g
食塩相当量	1.4	g