

山形県立米沢栄養大学学生考案 ベジアップレシピ集

～春編～



#よねざわベジアップキャンペーン2021

【丸ごとと玉ねぎのバターめんつゆ蒸し】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

玉ねぎを丸ごと一個使うことで、細かく切る必要がなく、新玉ねぎの甘みを十分に楽しむことができます。
また、低エネルギーなのに食べ応えがあり、おつまみとしても食べられるような味付けに工夫をしました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	玉ねぎ	240	g	2個
	ツナ缶	40	g	2/3缶
	小葱	10	g	2つまみ
調味料	めんつゆ	40	g	
	バター	8	g	

使用する調理器具

包丁	計量スプーン	電子レンジ
----	--------	-------

作り方

- ①玉ねぎをむいて十字に切り込みを入れ、耐熱のお皿に載せてラップをかけ、600Wで5分加熱する。
- ②加熱が終わったら、玉ねぎの切込みにツナを入れ、めんつゆをかけて再び600wの電子レンジで2分加熱する。
- ③バターと小葱を上に乗せる。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	143	kcal
たんぱく質	5.5	g
脂質	8.2	g
炭水化物	12.6	g
-糖質	10.6	g
-食物繊維	2	g
食塩相当量	0.8	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【きゃべつのおかか和え】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

簡単で安全に調理できるように、包丁を使用しないようにしました。
また、安く手に入れることができ、他の料理にも使用できるような食材で
自炊が負担にならないようにしました。
かつお節によって味や香りを引き立たせ、キャベツは火を通すことによっ
て彩りがきれいに見えるようにしました。加熱してキャベツのかさを減ら
すことで、多くの量を食べられるようにしました。

材料(2人分)		分量		概量
食 材	キャベツ	160	g	1/6個
	かつお節	2	g	1袋
調 味 料	バター	10	g	大さじ1
	塩	0.4	g	小さじ0.1
	こしょう	0.2	g	小さじ0.1

使用する調理器具

ボウル	電子レンジ	菜箸
-----	-------	----

作り方

- ①キャベツを一口大に切り、耐熱ボウルに入れて電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
- ②熱いうちにバターと絡め、塩、こしょう、かつお節をまぶし、味を調える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	60	kcal
たんぱく質	1.8	g
脂質	4.4	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	0.2	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【 巻き巻きキャベツ 】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

キャベツを丸々消費するのは難しい一人暮らしでも、このレシピなら簡単に消費できます。
エネルギーは低いが満足感がある一品です。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	3枚
	すりごま	4	g	小さじ1/2
調味料	めんつゆ(3倍濃縮)	9.6	g	小さじ2
	ごま油	2.4	g	小さじ1/2

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キャベツをそのまま耐熱皿に乗せ、水をすこしふり、ラップをふんわりかぶせて電子レンジ600Wで2分加熱する。

②キャベツを重ね、葉の重なる部分に黒ごまをまぶし、手前から巻く。食べやすい大きさに切る。

③めんつゆとごま油を混ぜ合わせたものを②にかける。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	42	kcal
たんぱく質	1.5	g
脂質	2.3	g
炭水化物	4.9	g
-糖質	3.3	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2021

【ちぎるだけ!簡単キムサラダ】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

簡単さを重視した、手軽に作れるサラダです。
 使用する食材は手でちぎって準備することができますので、包丁はもちろん、キッチンバサミも使用しません。
 ボウルに食材を入れて電子レンジで温めるだけですので、洗い物も少なく済ませることができます。
 キムチのピリ辛さが効いており、ごま油と焼き海苔を加えることで風味も良く、食塩相当量0.5g以下でも物足りなさを感じさせないようにしています。
 レタスなどの葉物野菜は、加熱するとかさが減りますので、たくさん食べやすくなります。

材料(2人分)		分量		概量
食材	レタス	120	g	1/2玉
	キムチ(白菜)	40	g	
	焼きのり	0.6	g	1/2枚
調味料	ごま油	2.0	g	少々
	白いりごま	0.1	g	少々

使用する調理器具

ボウル 電子レンジ

作り方

- ①レタスを洗い、レタスと焼きのりを食べやすい大きさにちぎる。
- ②レタス、焼きのり、キムチをボウルに入れ、電子レンジで温める。
(600Wで1分～1分30秒)
- ③ごま油を加えて混ぜ合わせ、最後にごまを散らして完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	28	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	1.2	g
炭水化物		g
-糖質	3.5	g
-食物繊維	1.3	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

【レンジで簡単豚もやし】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

普段料理をしない人でも、皿にのせて電子レンジで加熱するだけでできるため挑戦しやすい料理になっています。
今回はぽん酢で味をつけていますが、胡麻ドレッシングなどのドレッシングをかけて食べてもおいしいため、何回作っても飽きることなく食べることができると思います。

材料(2人分)		分量		概量
食材	もやし	300	g	200gのもやし1.5袋
	豚肉切り落とし	100	g	
	刻みネギ	10	g	2つまみ
調味料	ぽん酢	36	g	大さじ2
	あらびき黒コショウ	0.02	g	少々

使用する調理器具

電子レンジ	ざる	計量スプーン
-------	----	--------

作り方

①もやしをざるにあげ、水洗いする。

②もやしを皿に盛り付け、レンジで500wで3分加熱し、その後豚肉を乗せてさらに3分加熱する。

③レンジから取り出し、刻み葱を散らし、ぽん酢とあらびきコショウを上からかけて完成です。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	140	kcal
たんぱく質	12.6	g
脂質	7.5	g
炭水化物	6.1	g
-糖質	3.8	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

【3種類の野菜ナムル】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

カット野菜でお手軽にできます！
キャベツは加熱するとカサが減るのでたくさん取ることができ、またもやしと合わせることで物足りなさを軽減できると考えました。彩りはキャベツが緑と考え、赤色でにんじんを加えました。
ポン酢を使用し、しっかり味を感じられるが、減塩になるように工夫しました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	もやし	60	g	
	キャベツ	60	g	
	にんじん	20	g	
調味料	鶏がらスープ(顆粒)	1	g	
	ポン酢	10	g	小さじ2
	炒りごま(白)	1	g	

使用する調理器具

ボウル	電子レンジ	菜箸
-----	-------	----

作り方

①耐熱ボウルにカットされたもやし、キャベツ、にんじんを入れ、鶏がらスープ(顆粒)をふる。上からラップをかけ、電子レンジ600Wで1分ほど加熱する。

②野菜がしんなりしたらポン酢で和える。十分に合わさったら、器に盛り付け最後に炒りごまをふりかける。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	21	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	0.4	g
炭水化物	3.9	g
-糖質	2.7	g
-食物繊維	1.2	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

【 彩スパニッシュオムレツ 】

想定する季節： 春

料理の写真



料理のポイント

ニンジン、キャベツ、たまご、ケチャップの色で鮮やかで食欲のそそる料理にしました。

写真ではただのオムレツに見えるかもしれませんが切ってみるとたくさん色が見えます。切って混ぜて焼くだけなので料理初心者の方でも簡単にできます。オムレツを作るのが苦手な人はスクランブルエッグにしてもよいと思います。

この料理一つでボリュームもあるのでたくさん料理を作らなくてもよいところもポイントです。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	80	g	
	人参	60	g	
	卵	200	g	4個
調味料	サラダ油	6	g	
	牛乳	20	ml	
	トマトケチャップ	6	g	

使用する調理器具

フライパン	包丁	まな板
-------	----	-----

作り方

①野菜二つは小さめに切り、卵は牛乳を入れて溶いておく

②フライパンに野菜を入れしんなりするまで炒める

③溶き卵を加え、弱火でふたをし火が通ったら盛り付けてケチャップをかけて完成

栄養成分：1人あたり

エネルギー	209	kcal
たんぱく質	13.4	g
脂質	13.8	g
炭水化物	6.3	g
-糖質	4.8	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

【 きゃべつと青梗菜のツナ和え 】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

- ・簡単に調理できるように電子レンジを使用したレシピに仕上げました。
- ・野菜をちぎったり、キッチンバサミでできることにより、包丁とまな板を使う手間を省きました。電子レンジを使用することにより、茹でるときと比べ水溶性の栄養素を保つことができます。
- ・加熱時間が短く済むため、忙しい時でも簡単に調理できると思います。
- ・ツナ缶とめんつゆで味をつけることにより、ツナとめんつゆに含まれるだしのうま味により食塩の使用量を抑えるように工夫しました。
- ・ごま油の香りで食欲が増す一品に仕上げました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	きゃべつ	40	g	葉1枚
	青梗菜	30	g	葉3枚
	ツナ(水煮) 缶	10	g	小さじ1
調味料	めんつゆ	6	g	小さじ1
	ごま油	4	g	小さじ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 (小さじ)
---------	-------	-----------------

作り方

- ①きゃべつは洗って一口サイズにちぎり、青梗菜は洗ってキッチンバサミで一口サイズに切る。
- ②加熱可能な皿(そのまま食卓に出せる皿だと良い)で①のきゃべつと青梗菜を500w3分加熱する。
- ③ツナ缶、めんつゆ、ごま油を計量スプーンで量り入れ、そのまま混ぜて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	58	kcal
たんぱく質	2.4	g
脂質	4.2	g
炭水化物	3.2	g
-糖質	1.5	g
-食物繊維	1.1	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

【 キャベツのぽん酢しょうゆ和え 】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

- ・包丁を使わずに手でちぎるだけで出来るようにして、混ぜるだけで簡単につくれるようにしました。
- ・キャベツを加熱するときに火を使わないで、電子レンジで簡単に作ることができます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	3枚
	桜エビ(乾燥)	2	g	大さじ1/3
	削りかつお節	1	g	1/3ひとつまみ
調味料	ぽん酢しょうゆ	11	g	小さじ1.8
	ごま油	4	g	小さじ1
	—	—	g	—

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キャベツは食べやすい大きさにちぎる。
- ②キャベツを電子レンジで500W 2分30秒(2人分のとき)加熱する。
- ③キャベツに残りの材料(桜エビ、削りかつお節、ぽん酢しょうゆ、ごま油)を混ぜる。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	40.3	kcal
たんぱく質	2.14	g
脂質	2.2	g
炭水化物	4.24	g
-糖質	2.96	g
-食物繊維	1.28	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

【 キャベツのやみつきサラダ 】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

- ・包丁を使わずに簡単に作ることができます。
- ・韓国のり、ごま油を使うことでしっかりとした味つけにしました。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	4枚
	韓国のり	2	g	4枚
調味料	ごま油	4	g	小さじ1
	しょうゆ	4	g	小さじ2/3

使用する調理器具

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

作り方

- ①キャベツ、韓国のりをちぎる。
- ②キャベツをボウルに入れて、電子レンジで600W1分30秒加熱する。
- ③①の韓国のりと、調味料を計量スプーンで計量しながら入れ混ぜ合わせる。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	40	kcal
たんぱく質	1.3	g
脂質	2.5	g
炭水化物	4.1	g
-糖質	2.5	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

【キャベツとツナの磯香和え】

想定する季節：春・冬

料理の写真



料理のポイント

火やまな板などを使わず、家にある食材で手軽に作れます。
電子レンジの加熱でキャベツはしんなりするので忙しい時でもすぐ作れます。
また、味付けのりを用いることで塩分を控えた優しい味つけになっています。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	5枚程度
	ツナ缶	50	g	およそ2/3缶
	味付け海苔	2.8	g	1枚
調味料	ごま油	12	g	大さじ2

使用する調理器具

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

作り方

- ① キャベツと海苔をひと口大に手でちぎる
- ② 耐熱ボウルにキャベツを入れ、電子レンジ(600W)で3分間加熱する
- ③ ②にツナとごま油と味付け海苔を加えて混ぜる

栄養成分：1人あたり

エネルギー	139	kcal
たんぱく質	5.9	g
脂質	11.6	g
炭水化物	4.3	g
-糖質	2.6	g
-食物繊維	1.6	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

【レンジで簡単回鍋肉】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

包丁・まな板いらずに調理ができること。
火の通りやすい食材を使って、レンジで簡単に調理することができること。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	180	g	葉3枚
	ピーマン	80	g	3個
	豚肉ロース薄切り	80	g	4枚
調味料	焼き肉のタレ(辛口)	30	g	大さじ1.5
	チューブにんにく	10	g	小さじ2.5

使用する調理器具

電子レンジ	ボウル	
-------	-----	--

作り方

- ①キャベツを食べやすい大きさに手でちぎる。
ピーマンも同様、種を除いて食べやすい大きさに手でちぎる。
- ②ボウルに材料と混ぜ合わせた調味料をすべて加え、ラップをかけて600W5分加熱をする。
- ③食材に火が通ったことを確認して、全体をかき混ぜたら完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	159	kcal
たんぱく質	10.2	g
脂質	8.3	g
炭水化物	13.5	g
-糖質	10.9	g
-食物繊維	2.6	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

【キャベツともやしのサラダ】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

限られた調理器具の中で複雑な調理は避けるため、切る工程の要らないもやしとちぎって食べやすい大きさにすることができるキャベツを選んだ。また、旬の食材を使い、少ない食材の中でもできるだけ栄養価の高い野菜を選んだ。

素材の味を楽しめるように、また手軽に作れるように、味付けは濃すぎずシンプルなものにした。ほんだしはツナ缶の代用と風味付けとして用いた。

材料(2人分)		分量		概量
食材	春キャベツ	80	g	1/8カット
	もやし	80	g	2/5袋
	スイートコーン(缶詰)	48	g	2/5缶
調味料	丸鶏がらスープの素	1.0	g	小さじ1
	かつおだし	0.4	g	小さじ1

使用する調理器具

なべ	ガスコンロ	計量スプーン
----	-------	--------

作り方

①キャベツを一口大に手でちぎる。

②鍋で沸騰したお湯にキャベツともやしを入れて茹でる。

③もやしとキャベツがしんなりしたらお湯を捨て、そのまま鍋でスイートコーンと調味料を入れて計量スプーンで和える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	36	kcal
たんぱく質	1.7	g
脂質	0.3	g
炭水化物	7.8	g
-糖質	6.2	g
-食物繊維	1.7	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

【レタスのスープ】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

鍋ひとつでできるので、片付けが簡単です。
ツナ缶の汁も捨てずに使い、魚のおいしさが感じられるスープです。

材料(2人分)		分量		概量
食材	レタス	70	g	葉4枚
	大豆もやし	50	g	1/3袋
	ツナ缶	70	g	1缶
調味料	コンソメ	2.5	g	1/2個
	黒こしょう	0.1	g	適量

使用する調理器具

鍋	コンロ	おたま
---	-----	-----

作り方

- ① 鍋に水(分量外:180ml程度)、大豆もやし、ツナ缶(汁ごと)、コンソメを入れて沸騰させる。
- ② 大豆もやしに火が通ったら、手で大きめに千切ったレタスを鍋に加える。
- ③ レタスが透き通ったら、こしょうを加えて味を調える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	231	kcal
たんぱく質	15.6	g
脂質	17.9	g
炭水化物	4.3	g
-糖質	2.4	g
-食物繊維	1.9	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

【野菜のレンチンコンソメスープ】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

簡単に野菜をたくさん摂取できるようスープにしました。食材をできるだけ小さく、薄くし、でも食べごたえはあるような大きさにしました。電子レンジで加熱することで簡単に作れるようにしました。お好みでコーンやベーコン、ソーセージを入れてもおいしくいただけます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	にんじん	30	g	1/4本
	たまねぎ	40	g	1/4個
	キャベツ	40	g	1枚
調味料	顆粒コンソメ	少々		
	塩	少々		
	こしょう	少々		

使用する調理器具

包丁	まな板	電子レンジ
----	-----	-------

作り方

①にんじん、玉ねぎは千切り、キャベツは小さい短冊切りに切る。

②耐熱性の容器に①の食材と水250ccと調味料をいれ、ラップをかけ電子レンジで600wで5分加熱する。

③塩こしょうで味を調える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	142	kcal
たんぱく質	1.2	g
脂質	0.2	g
炭水化物	8.5	g
-糖質	6.1	g
-食物繊維	2.2	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

【キャベツのツナごまサラダ】

想定する季節：春・冬

料理の写真



料理のポイント

手でちぎることができる葉野菜を用いることで包丁やまな板を使わずに調理でき、キャベツの他にもレタスや冬は白菜でも代用できるため、副菜のバリエーションが増えます。
ツナ缶は液汁ごと使うことでコクが出て、ごまはいりごまを使うことで香ばしさが出ます。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	140	g	1/2玉で葉3枚
	ツナ缶(油漬)	35	g	1/2缶
	いりごま	6	g	小さじ3
調味料	塩	0.5	g	一つまみ
	めんつゆ3倍濃縮	6	g	小さじ1

使用する調理器具

ボウル	菜箸	計量スプーン
-----	----	--------

作り方

- ①キャベツを洗って食べやすい一口大くらいに手でちぎりボウルに入れる。
- ② ①に塩を一つまみ入れて揉み込み、キャベツから出てきた水分をきる。
- ③ ②にツナ缶を液汁ごと1/2缶、いりごまを小さじ3、めんつゆを小さじ1入れて菜箸で和える。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	86	kcal
たんぱく質	4.9	g
脂質	6.0	g
炭水化物	4.8	g
-糖質	2.6	g
-食物繊維	1.6	g
食塩相当量	0.7	g

#よねざわベジアップキャンペーン2021

【キャベツと豚バラ肉のレンジ蒸し】

想定する季節：春

料理の写真



料理のポイント

キャベツの上に豚肉を乗せ、肉の脂やうまみをキャベツに染み込ませるようにした。
ポン酢にラー油を加えることでピリ辛にし、ご飯の進む味にした。

材料(2人分)		分量		概量
食材	キャベツ	120	g	葉4枚
	豚バラ肉	70	g	3枚
	小ねぎ	15	g	2分の1本
調味料	ポン酢	22.5	g	大さじ1と1/2
	ラー油	4	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	
-------	---------	--

作り方

①耐熱皿にキャベツを手でちぎって敷き詰め、豚バラ肉をキッチンバサミで切ってキャベツの上に並べる。

②ラップをかけ500wの電子レンジで5分加熱する。

③調味料と小ねぎを混ぜて②にかけて完成。

栄養成分：1人あたり

エネルギー	333	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	29	g
炭水化物	9.5	g
-糖質	6.5	g
-食物繊維	2.8	g
食塩相当量	1.1	g