

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 鶏むね肉と焼き野菜の バルサミコソース

考案者 パノラマビューレストラン  
グランポルト函館



### 材料(2人分)

- カブ…皮を剥いて食べやすい大きさにカット
- ブロッコリー・カリフラワー…一房ずつにしてさっとゆでる
- アスパラ…下のほうの皮が固い部分を剥く
- 人参…乱切りにして固めにゆでる
- ズッキーニ…5mm幅の筒切り
- オクラ…塩もみをして固ゆでする
- 茄子…筒切り
- ジャガイモ…皮を剥き柔らかくなるまで茹で乱切り
- ミニトマト…水洗いして横半分にカット(葉野菜以外であれば冷蔵庫にある野菜は何でも使用可)
- 鶏胸肉… 1人前2分の1枚(鍋に湯を沸かして鶏肉を入れ、再度沸騰したら火を止め、蓋をして常温でそのまま冷ます。完全に冷めたら鶏肉を取り出し、水気をペーパーで拭き取り、食べやすいサイズでスライスしておく)
- バルサミコ酢…30g
- 玉ねぎ(みじん切り)…15g
- 醤油…15g
- ニンニク(みじん切り)…12g
- アマニ油…50g
- 塩…少々
- 黒こしょう…少々

### 作り方

- 1 玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにしてボウルに入れる。
- 2 バルサミコ酢・醤油を1のボウルに加える。
- 3 アマニ油を少しずつホイッパーでかき混ぜながら、水分と油が分離しないように2のボウルに加える。
- 4 塩・こしょうを加えて味を調える。  
※保存は冷蔵庫で1週間まで。使用するときには水分と油が分離しているので、再度ホイッパーで合わせるか、密閉容器に入れて振る。肉料理全般(ステーキ・ポークソテー・チキンソテー等)にそのままかけても良い。
- 5 フライパンに少量のサラダ油(オリーブ油でも可)を引き、中火で下処理した野菜を入れ、焼き色が付くまで焼く。
- 6 野菜を皿に盛ってスライスした鶏胸肉を散らし、バルサミコソースを適量かける。  
※盛り付けの際にベビーリーフなどの葉野菜と一緒に盛り付けると、よりきれいな盛り付けになります。

#### POINT

葉野菜以外であれば冷蔵庫にある野菜で対応可能  
バルサミコ酢がない場合は「カンタン酢」などでの代用も可  
鶏胸肉はササミで代用可能



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## よだれ白菜

考案者 中華料理 桃華



### 材料(2人分)

- 白菜 1/8程度
- 長ネギ 1/2本
- 生姜 1かけ
- ニンニク 1かけ
- 四川山椒 少々
- 黒酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 正油 大さじ3
- ラー油 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1/2

### 作り方

- 1 白菜を洗って、ゴマ油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。
- 2 長ネギはみじん切り、生姜・ニンニクはすりおろしておく。
- 3 白菜以外の調味料をすべてまぜあわせる。
- 4 蒸し上がった白菜をお皿によそり、熱いうちにソースをかけて出来上がり。

#### POINT

- ・白菜は焼きめがつくまで蒸し焼きにする。
- ・四川山椒、ラー油は好みに応じて調整する。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## お出汁で簡単夏野菜の バーニャカウダ いか塩辛ソース添え

考案者 菊池 隆大



### 材料(2人分)

- 長茄子 輪切り20g
- 白茄子 輪切り30g
- アスパラ 2L1本
- ズッキーニ 輪切り20g
- 胡瓜 3分の1 約20g
- ミニトマト 2個 約40g
- パプリカ 20g
- オクラ 2本
- 茗荷の子 1本又は2本
- 玉葱(小) 1個約50g
- 南瓜 スライス2枚約30g
- 焼用サラダ油 適量

#### 【漬け込み用】

- かつおと昆布の出汁 200cc
- 濃口醤油 50cc
- 料理酒 50cc
- みりん 50cc

#### 【いか塩辛ソース用】

- いか塩辛刻んだまもの 大さじ2杯
- にんにくスライス 2片
- マヨネーズ 大さじ3杯
- 粉チーズ 小さじ3杯
- 砂糖 小さじ1杯

### 作り方

- 1 漬け込み用出汁を作る。料理酒、みりんを火にかけ沸騰したらかつおと昆布の出汁を入れ、再度沸騰した後火を止めて濃口醤油を入れて氷水で冷やしておく。
- 2 サラダ油をひいて熱したフライパンでカットした野菜をお好みの焼き色が付くまで焼く。※しっかり火を通す。ミニトマトは湯むきしておく。
- 3 ②の野菜を①に漬け込み2時間位冷蔵庫で味を馴染ませる。
- 4 いか塩辛ソースを作る。サラダ油をひいたフライパンでスライスしたにんにくをなるべく焼き色が付かないように香りを出しながら炒め粗熱を取る。マヨネーズ、粉チーズと共に粗熱が取れたにんにくを滑らかになるまでフードプロセッサーで回す。最後に包丁で叩いたいか塩辛を混ぜてソースは完成。
- 5 ③の野菜を食べやすい大きさにカットし、器に盛り付け④を添えて完成。

#### POINT

他の野菜でも美味しく出来ます、更に焼きでは無く茹でる、揚げる、蒸す等でも漬け込む事によりお出汁の旨味でおいしくなります。  
加熱しているのも量も食べられ、お出汁の旨味で減塩食にもオススメです。いか塩辛ソースの発酵パワーの力で小さなお子様からお年寄りまで野菜をモリモリ食べられるレシピになっております。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 野菜の重ね焼き

考案者 チーム 恵



### 材料(2人分)

- ズッキーニ 1本
- トマト(中) 500g
- ベーコン厚切り 150g
- オリーブオイル 適量
- ピザチーズ 20g
- 黒こしょう 少々

### 作り方

- 1 ズッキーニ、トマトを1cmの厚さで輪切りにする。
- 2 ベーコンを5mmの厚さでカットする。
- 3 ①②を順に並べる。
- 4 並べた材料の上にオリーブオイル、チーズをかける。
- 5 オーブン180～200℃で10～15分焼き、最後に黒こしょうをかける。

#### POINT

色とりどりなので、これ1品で食卓が明るくなります。作るのも簡単なので、子どもと一緒に作ることができます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ズッキーニの オーブン焼き

考案者 安保 茂子



### 材料(2人分)

- ズッキーニ 1/2本(10cm位)
- グラナチーズ 15g
- パン粉 15g
- オリーブオイル 大さじ1弱
- 塩 少々
- レタス 2～3枚
- ミニトマト 6個
- ブロccoli 2房

### 作り方

- 1 ズッキーニを1～1.5cmに輪切りにし、塩を少々振る。
- 2 グラナチーズをすりおろし、パン粉を混ぜる。
- 3 輪切りにしたズッキーニにオリーブオイルをくぐらせ、②をからませ、シートをひいた天板に並べる。
- 4 残ったチーズもズッキーニの上へのせ、オーブンでカリッとこんがり焼きあげて完成。(200℃、20分)

#### POINT

はじめはただ、オリーブオイルをひいたフライパンで焼き、塩コショウだけでしたが、だんだんコクがあった方が良くないかと思い、カルシウムの摂れるチーズを追加しました。グラナチーズは、粉チーズで代用出来ます。ズッキーニの代わりに長いもを使っても美味しいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 大根と人参の チーズ焼き

考案者 チーム T



### 材料(2人分)

- 大根 150g
- 人参 20g
- とろけるチーズ 20g
- 焼き肉のたれ 大さじ 1
- サラダ油 小さじ 2

### 作り方

- ① 大根の皮を剥き、輪切り8枚にして切る。人参をピーラでスライスする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、大根を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。
- ③ 大根4枚の上に人参をのせ、更に大根をのせる。
- ④ ③に焼き肉のたれをかけ、その上にチーズをちらして弱火にして蓋をする。チーズが溶けてきたら火を消す。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がりです。

#### POINT

大根を焼くことでうまさが引き立ち、チーズを使用することでたんぱく質とカルシウムが簡単に摂れます。なにより身近な食材がうれしいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 季節野菜と鶏もも肉 のグラタン 洋食レストラン風

考案者 五島軒本店



### 材料(2人分)

- 市販のグラタンのソースミックス(40g)
- オリーブオイル15g
- 刻みニンニク2.5g
- アンチョビソース2.5g
- 玉ねぎ50g
- 鶏もも肉50g
- かぼちゃ 100g
- しめじ60g
- 白ワイン15g
- 牛乳200g
- 水150g
- 赤パプリカ20g(あとのせ野菜)
- ゆでブロッコリー 20g(あとのせ野菜)
- ゆでほうれん草12g(あとのせ野菜)

### 作り方

- 1 かぼちゃの皮と種を除き1cm角にカットする。耐熱ボウルにかぼちゃと水を少々入れ、ラップをしてレンジで温める。(3分30秒/500Wの場合)
- 2 鍋にオリーブオイルと刻みニンニクを入れ、香りが立つまで弱火で炒めたら、アンチョビソースを入れ中火で水分を少し飛ばしながら炒める。
- 3 一口サイズにカットした鶏もも肉と玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- 4 しめじを加えしんなりするまで炒めたら、①のかぼちゃを入れ、形が崩れない程度に混ぜ合わせる。
- 5 強火にし、白ワインを入れる。アルコールを飛ばしたら火を弱め、ソースミックス⇒水⇒牛乳の順番に入れ、中火から弱火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- 6 耐熱皿に⑤を入れ、「あとのせ野菜」を彩り良くのせたら、オーブントースターで焼く。(10分/200～250℃目安)  
※お好みで粉チーズや、とろけるチーズを適量のせてください。  
※表面が焦げ付くようでしたら、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

#### POINT

今回は「はこさまセット」のメインメニューである「無水」トマトチキンカレーの余り材料である玉ねぎ、にんにく、鶏もも肉をさらに使用することで、①余り材料で簡単にさらに野菜を摂取できる ②余り材料で簡単にアレンジメニューができる ③余り材料で簡単に「洋食レストラン五島軒」っぽい味が再現できるということをテーマにしました。  
今回はかぼちゃをメインにしましたが、季節ごとにメイン野菜を変えてみるのも素敵です。アンチョビソースは塩味とコク増しに、白ワインは風味付けとしてレストラン仕立てを演出してくれます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 簡単ベジフルロール チリソース添え

考案者 三田 佑弥



### 材料(2人分)

- 春巻きの皮 2枚
- レタス 2枚
- リンゴ 1/8個
- オクラ 2本
- サラダチキン 60g
- ミニトマト 2個
- プロセスチーズ 40g
- スイートチリソース 30g
- オリーブオイル 6g
- 玉ねぎ(みじん切り) 40g
- 黒コショウ 少量

### 作り方

- 1 オクラはヘタを取り、塩でこすり表面のうぶ毛を取る。オクラとレタスはボイルして、氷水に落とす。キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 リンゴはスライスして、軽く塩を振りしんなりさせる。ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
- 3 サラダチキンとプロセスチーズは巻きやすいように短冊切りにする。
- 4 ラップにレタスを置き、リンゴを並べる。その上にサラダチキン、オクラ、プロセスチーズ、ミニトマトを置き、ラップごと巻き締める。
- 5 ④のラップを外し、春巻きの皮で巻く。少量のサラダ油を引いたフライパンで転がしながらキツネ色になるまで焼く。
- 6 ボウルにみじん切りにした玉ねぎ、スイートチリソース、オリーブオイル、黒コショウを混ぜ合わせる。
- 7 器に一口大に切った⑤と⑥を盛りつけて完成

#### POINT

野菜が沢山とれて、ヘルシーでバランスの取れたおかずの一品にしました。野菜と果物にさらに低カロリー高たんぱく質のチーズとサラダチキンを加えることで、食べたときのボリューム感がアップします。また春巻きの皮は揚げるのではなく焼くことで、余分な脂質を減らしました。レタスで包んだ中身の生野菜の食感とバリバリの春巻きの皮のアクセントで食べ飽きない工夫をしています。さらにリンゴのほのかな酸味が、添えてあるスイートチリソースと相性もよく、おかずやお酒のおつまみとしてもピッタリの一品です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>



おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 王様しいたけのステーキ アスパラ添え チリソース

考案者 函館国際ホテル アゼリア



### 材料(2人分)

- 王様しいたけ 約140g
- アスパラ 1本
- 生姜 2g
- にんにく 1g
- 葱 20g
- 酒 大さじ1
- ケチャップ 30g
- 豆板醤 2g
- 砂糖 10g
- 塩 少々
- 鶏ガラスープ 125g
- 水溶き片栗粉(片栗粉4g水7g)
- ごま油 1g
- 酢 1g
- 油 大さじ4
- 塩胡椒 少々

### 作り方

- 1 葱、生姜、にんにく をみじん切りにする。アスパラ1cmのひし形にカットする。(硬いところは外す)
- 2 王様しいたけは軸を切り熱が入りやすくするため、表と裏の芯に2mmほどの切れ目を入れる。
- 3 フライパンに大さじ2の油を入れ、王様しいたけを炒め、スープ50ccと塩胡椒をして蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにし、途中でアスパラを入れ、芯の中まで熱が入ったらアスパラも一緒に取り出して、王様しいたけは食べやすいサイズにカットする。
- 4 鍋に油大さじ2を引き、豆板醤、生姜、にんにくを良く炒める。ケチャップ、スープ、酒、砂糖、塩を入れ一沸かしし、葱を入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、酢、ごま油を入れる。
- 5 皿にチリソースを引き、カットした王様しいたけをのせてアスパラを飾る。

#### POINT

王様しいたけではなく、普通のしいたけの場合は同じくらいの大きさ(2個くらい)で軸を外し、フライパンに大さじ2の油を入れ椎茸を焼き20ccのスープに塩、胡椒をして、弱火で2分蓋をして蒸し焼きにします。豆板醤、にんにく、生姜を低温でじっくりと炒めると、旨みと辛さをしっかりと引き出します。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ズッキーニの 肉詰め

考案者 北ガスッキング



### 材料(4人分)

- ズッキーニ 2本
- 合びき肉 160g
- 玉ねぎ 1/6個
- にんにく(みじん切り) 小さじ1/3杯
- 卵 1/2個
- 塩・粗挽こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- パン粉 1/4カップ
- 赤ワイン 大さじ1杯
- ピザチーズ 40g
- オリーブ油 適量
- 薄力粉 適量
- ミニトマト 4個

### 作り方

- 1 ズッキーニは縦半分に切り、中身を少しくり抜きます。
- 2 玉ねぎはみじん切りにします。フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、塩・こしょうし、冷まします。
- 3 パン粉に赤ワインを入れておきます。
- 4 ボウルに合びき肉、②③を加え、よくこね、残りの材料を加え、6等分にします。
- 5 ズッキーニに薄力粉をふり、④のたねをのせ形を整え、ピザチーズをのせオーブンで焼き上げます。(230℃、10～12分)
- 6 器に⑤を盛り、ミニトマトを添えて完成です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>