

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 簡単キャベツ キムチ

考案者 やさいばーみるや



### 材料(2人分)

- キャベツ 200g
- ネギ 2分の1本
- ショウガ 1かけ
- ニンニク 1かけ
- ①粉唐辛子 大さじ1
- ②塩麴 大さじ1
- ③てんさい糖 小さじ1

### 作り方

- 1 キャベツは外側の固い皮を外してよく洗い、2センチ幅にざく切りする。ねぎ、ショウガ、ニンニクは細かいみじん切りにする。
- 2 ねぎ、ショウガ、ニンニクと①の材料を厚手のビニール袋と一緒に入れ、よく混ぜ合わせてキムチの素を作る。
- 3 2にキャベツを加えてもみ込むように混ぜ合わせ、冷蔵庫で丸1日置いたらでき上がり。

#### POINT

塩麴がなければ、甘酒100ccに塩小さじ半分でも代用可。発酵調味料を使うことで時短につながります。



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



## ブロッコリーと サラダチキンの旨辛和え

考案者 チャイナダイニング鳳凰



### 材料(2人分)

- 冷凍ブロッコリー 110g
- 冷凍カット野菜 100g
- サラダチキン 1枚(110g)
- ポン酢 大さじ2
- ラー油 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1
- おろしニンニク 少々

### 作り方

- ① サラダチキンを一口大にほぐしておく
- ② 冷凍ブロッコリーとカット野菜をさっと茹でて、水気を切る。
- ③ ①と②をボールに入れ、調味料を加えて和えて出来上がり。

#### POINT

冷凍カット野菜は、どんな野菜でもよいです。  
また、ニンジン、もやし、大根、キャベツ、玉ねぎ、ピーマンなどをお好みで  
2～3種類加えてもよいです。



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



## 人参の洋風酢の物

考案者 鮎ひろ季



### 材料(2人分)

- 人参 1本(約150g)
- ワインビネガー 45cc
- はちみつ 3g
- 塩 5g
- マスタード 30g
- オリーブオイル 120cc

### 作り方

- ① 人参をスライサーもしくは包丁で細かく千切りにする。
- ② ワインビネガー、はちみつ、塩、マスタードを合わせて混ぜる。
- ③ オリーブオイルを②に加えたら乳化するまでかくはんする。
- ④ 人参を加えて半日ほど冷蔵庫で寝かせる。

#### POINT

調味料を混ぜ合わせるだけで簡単に作れます。ワインビネガーは一般的な酢よりまろやかで、ツンと来ることが少ないため、たくさん食べられます。



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



## 人参のナムル

考案者 そばと酒柏木町三貞



### 材料(2人分)

- 人参 1本
- おろしニンニク 2分の1かけ
- 白すりごま 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- 醤油 小さじ2分の1
- 砂糖 小さじ2分の1
- アーモンドスライス 適量

### 作り方

- 1 人参は皮を剥き、スライサーで千切りにする。
- 2 フライパンに人参を入れ、弱火で蓋をして蒸し焼きにする(水分が出にくい場合は、一つまみの塩を入れて水分を呼ぶ)。
- 3 ボウルに和えごろもの材料をすべて入れ、火が通った人参を温かいうちに入れてよく和える。
- 4 アーモンドスライスを添えて完成。

#### POINT

素材の味を生かしつつ、人参が苦手な方も食べやすい味付けにしました。



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



## もやしのナムル

考案者 社会福祉法人 函館恵愛会グリーンリーフ



### 材料(2人分)

- もやし 1袋
- きゅうり 1本
- ミニトマト 2個
- 鶏がらスープの素 小さじ1
- 塩 少々
- ごま油 少々

### 作り方

- 1 もやしを茹でる。
- 2 きゅうりを千切りにする。
- 3 ミニトマトを半分に切る。
- 4 全てをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- 5 盛り付けて完成。

#### POINT

簡単に調理ができ、さっぱりしているので夏バテ防止にもなります。



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



## あと一品！ きゅうりと長芋と ささみの塩だれ和え

考案者 のつき



### 材料(2人分)

- ささみ 1本
- 酒 大さじ1
- 水 1カップ
- きゅうり 1本
- 長芋 5cm
- ごま油 大さじ1
- すりおろしにんにく 少々
- 塩、顆粒和風だしの素 各適量
- ごま 適量

### 作り方

- 1 ささみ、水、酒を鍋に入れて弱火にかけ、沸騰して約1分経ったら火を止める。ささみは茹で汁につけたままにし、冷めたら筋を取りつつ手でさく。
- 2 ささみを冷ましている間に、きゅうりと長芋はめん棒で叩いて割る。※長芋はポリ袋に入れて作業するとやりやすい。
- 3 調味料を混ぜ合わせ、1と2と和える。
- 4 最後にごまを振る。

#### POINT

あと一品足りないときにぴったりです。  
お好みで酢をかけるとさらにさっぱり食べられます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>