

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## ゴボウのポタージュ

考案者 レストラン nana-papa



### 材料 (2人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- ジャがいも 中1個
- ゴボウ1本
- 牛乳 200cc
- チキンブイヨン 200cc
- バター 10g
- オリーブ油 20cc

### 作り方

- ① スライスした玉ねぎをバターとオリーブ油で炒める。
- ② スライスしたゴボウとカットしたじゃがいもを加え、さらに炒める。
- ③ チキンブイヨンを入れ、ゴボウが柔らかくなるまで弱火にかける。
- ④ 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら少し冷ましてからミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻して味を調べ、器に盛る。

#### POINT

裏ごししなくてもおいしくいただけます。チキンブイヨンはコンソメキューブで代用してもよいです。



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



## 野菜たっぷり 豆乳ヘルシースープ

考案者 kitchen ハレの日



### 材料(2人分)

- 豆乳 450cc
- めんつゆ(2倍濃縮) 100cc
- 野菜 200g程度  
(キャベツ、水菜、玉ねぎ、人参など)
- 白玉 10個
- ごま油・ラー油 少々

### 作り方

- ① 人参・キャベツは千切り、玉ねぎは薄い櫛切り、水菜は3cm程度のざく切りにし、合わせて200g程度にする。
- ② 鍋に豆乳・めんつゆを入れて火にかけて、①を入れる。
- ③ 白玉(冷凍)を入れ、野菜と白玉が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでごま油・ラー油を掛ける。

#### POINT

あっさりした和風の豆乳スープで、野菜をたっぷり食べられます。白玉の代わりにお餅を使っても良いです。もっとおなかいっぱい食べたい時は、冷凍うどんを使うのもおすすめです。



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



## 王様しいたけと キャベツのすり流し

考案者 幸寿司



### 材料(2人分)

- 王様しいたけ 大きいサイズ1個  
中くらいのサイズなら2個、  
王様しいたけがなければ  
普通のしいたけ5個
- キャベツ 1/4個
- だし汁 500cc
- 塩 ひとつまみ

### 作り方

- 1 王様しいたけとキャベツを千切りにする。
- 2 テフロンのフライパンに、王様しいたけとキャベツを入れて蒸し焼きにする。
- 3 野菜がしんなりとしてきたら、だし汁を加える。
- 4 野菜が柔らかくなったら、ミキサーで30秒以上回す。
- 5 手鍋に入れて塩で味をつける。

#### POINT

だし汁の代わりにブイヨン、コンソメでも美味しくいただけます。



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



## 野菜たっぷりスープ

考案者 レストラン Bees.Bee



### 材料(2人分)

- 大根
- 人参
- 玉ねぎ
- キャベツ
- セロリ
- ズッキーニ
- ナス
- ブロッコリー
- パプリカ
- トマト
- 大豆の水煮
- パセリ
- 市販のコンソメスープの素

### 作り方

- 1 野菜を各60g位、1cm角に切る(お好みの大きさでよい)
- 2 野菜をコンソメスープでくたくたになるまで煮込む

#### POINT

切って煮込むだけなので簡単です。おうちの残り野菜の消費にも最適。  
冷凍野菜ミックスを使用するとより簡単です。



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



## ミネストローネ

考案者 リスランテ ラ. ステラ



### 材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 10g
- キャベツ・人参・白カブ  
セロリ・ズッキーニ 各15g
- にんにく1片
- グリンピース10g
- 金時豆・白豆・ヒヨコ豆・押麦 各5g
- 長ネギ 少々
- オリーブオイル 90cc
- 塩・コショウ 適量
- エキストラバージンオリーブオイル 適量

### 作り方

- ① にんにくをみじん切りに、それ以外の野菜は豆くらいの大きさに切る。
- ② ①をオリーブオイルで軽く炒める。
- ③ ベーコン、セロリ、人参を加えて炒める。
- ④ 残りの野菜と押麦、豆類、水300cc程度を入れて煮込む。
- ⑤ 押麦と豆類が柔らかくなったらOK。仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを入れて、完成。

#### POINT

オリーブオイル多めで炒めること、仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを入れることがポイントです。



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



## 炊飯器でなめらか 野菜ポタージュ

考案者 まめはる



### 材料(2人分)

- 玉ねぎ(中) 2個
- ブロccoli(中) 1/2
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- 有塩バター 5g
- 牛乳 350cc
- 水 200cc

#### 【飾り用の材料(無くてもOK)】

- 人参 ピーラーで少しむく程度の量
- ブロccoliスプラウト 少々

### 作り方

- 1 玉ねぎをくし切りにし、ブロッコリーは小房ごとにわけ、茎の部分の固い皮はむく。
- 2 ①と水200ccを炊飯器に入れて炊く(早炊き機能があれば、早炊きでOK)。
- 3 炊き終わったら、少し冷ましてミキサーで野菜を潰す。
- 4 ペースト状になった野菜と、炊飯器に少しのこった汁を鍋に入れ、バターと牛乳とコンソメを加えて混ぜる。
- 5 ④を弱火で煮込みながら沸騰直前で火を止めて、塩を少々入れて味を調える。(ポタージュは、暖かなくても冷たくしても美味しく食べられます)
- 6 【ここからは飾り用】人参をピーラーで薄くむき、レンジで20～30秒温める。
- 7 薄くむいた人参を2枚ほどくるくるまく。
- 8 ブロccoliスプラウトと一緒に完成したポタージュにのせる。

#### POINT

ブロッコリーの代わりに、カブやアスパラなども美味しいです。多めにつくって冷凍し、必要な時に温めて食べると手軽に野菜を摂取できます。



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



## 野菜たっぷり カレーシチュー

考案者 ゆめちゃん



### 材料(2人分)

- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 60g
- かぼちゃ 70g
- さやいんげん 50g
- しめじ 1/2袋
- セロリ 1/2本
- スープ 固形スープ1個(水 400ml)
- カレー粉 小さじ2強
- サラダ油 少々
- 塩 少々

### 作り方

- 1 玉ねぎをくし型、にんじんを5mmの厚さでいちょう切りする。セロリのすじをとり、1cmの厚さに斜め切りし、かぼちゃを一口大に切る。ベーコンを1cm幅に切る。
- 2 さやいんげんのすじをとり、4cmの長さに切り、しめじの石づき除いて小房に分ける。
- 3 油を熱し、ベーコンをよく炒め、玉ねぎ・にんじんを炒め、スープ・カレー粉を加え、煮立ったらアクを除き、セロリを加えて中火で5～6分煮る。かぼちゃ、さやいんげんを加え、やわらかくなるまで煮て、しめじを入れてひと煮し、塩で味を調える。

#### POINT

ひとつ鍋でできるシチューは野菜もたっぷりとれるので、忙しい時にはなによりうれしいことですね。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>