

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
- ④粉唐辛子 大さじ1
- ④塩麴 大さじ1
- ④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④の材料を厚手のビニール袋に一緒に入れ、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>

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



鶏胸肉と野菜の マスタード風味

考案者 函館カレー EXPRESS 五稜郭タワー店



材料(2人分)

- 鶏胸肉 1枚(200g ~ 250g)
- きゅうり 1/4本
- 人参 1/4本
- 玉ねぎ 1/4個
- マヨネーズ 大さじ3
- 粒マスタード 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々
- リンゴ酢 少々

作り方

- 1 鶏胸肉が水に浸るくらいの大きさの鍋に水を入れ沸騰させる。
- 2 ①が沸騰するまでに野菜をカットする(きゅうり、人参:太めの千切り約5ミリ幅目安、玉ねぎ:うすくスライス約1 ~ 2ミリ幅目安)。
- 3 ボウルへ②を投入し、塩を少々振り、手で約10回揉み込み、水分を出す。
- 4 沸騰した①へ鶏胸肉を投入する。
- 5 投入後④の温度が下がるので、再沸騰するまで再加熱する。
- 6 ⑤が再沸騰した後は、加熱を止めて、なべフタをして20分放置する。
- 7 ⑥から取り出した鶏胸肉の粗熱を取った後(約10 ~ 20分目安)、お好みの大きさに手で割いておく。
- 8 ③の中へ、⑦と調味料を入れて、マヨネーズがまんべんなく絡むようによく和える。
- 9 適当なお皿に盛りつけて、完成。

POINT

⑥を実行することで、鶏胸肉がやわらかく仕上がります。



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



オクラとツナの おかか大根 おろし和え

考案者 CUCINA ITALIANA KAKIZAKI



材料(2人分)

- オクラ 5本
- シーチキン(水煮) 60g
- 大根 150g
- かつおぶし 適量
- 昆布白だし 適量

作り方

- ① オクラはゆでて冷水にさらす(色落ちしないため)。
- ② 大根はおろしにする。
- ③ シーチキンは水を切っておく。
- ④ ①を食べやすい大きさにカットしたら、②と③を混ぜる。
- ⑤ 昆布白だしで味付けして、最後の盛りつけ時にお好みでかつおぶしをかける。

POINT

塩分控えめにするため、白だし以外にかつおぶしで調整するのがポイントです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>