

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



おつまみメンマ

考案者 らーめん maido



材料(2人分)

- 水煮メンマ 65g
- 長ねぎ小口切り 5g
- いらごま一つまみ
- ごま油
- 醤油
- こしょう少々
(あればガーリックパウダー)

作り方

- ① フライパンにゴマ油を入れて、水煮メンマ、長ネギを炒める
- ② 醤油とこしょうを少々ふる(あればガーリックパウダーも)



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



カロテン きんぴら

考案者 ヘルスメいと



材料(2人分)

- にんじん 100g
- ピーマン 1個
- つゆの素 大さじ1
- 水(3倍濃縮) 大さじ2
- ごま油 小さじ1強
- 白すりごま 小さじ2

作り方

- ① にんじんを4～5cmの長さに細めに千切りし、ピーマンも千切りする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒め、少ししんなりしたら、ピーマンを加え、サッと炒める。
- ③ つゆの素に水を加え、②に回し入れ、水気がなくなるまで炒める。
- ④ 火を止め、全体に白すりごまをまぶして混ぜ、器に盛って完成。(お好みで七味唐辛子をふりかけてもおいしい)

POINT

にんじんのオレンジ色とピーマンの緑色が鮮やかで、にんじんもたくさん食べることができます。和風の味付けでも、サラダ感覚でパン食にも合います。



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



キャベツの 白だし炒め煮

考案者 藤田 珠梨



材料(2人分)

- キャベツ 1/8個
- 油揚げ 2枚
- 白だし 20cc
- 水 150cc
- 醤油 大さじ1/2
- 生姜チューブ 小さじ1
- ごま油 適量
- 一味唐辛子(お好みで)

作り方

- ① 油揚げを横に半分に切って、縦に細く切ります。その油揚げをフライパンで乾煎りして表面に軽く焼き目をつけます。
- ② 油揚げを一度取り出し、フライパンにごま油をひいて、太めで千切りにしたキャベツを炒めます。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら、先程の油揚げと白だし、水を入れ、さらに醤油を入れます。
- ④ キャベツがクタクタになるまで煮て、仕上げに生姜を加えます。お好みで一味唐辛子をかけて完成です。

POINT

母から教わった一品で、好きな副菜です。すぐできるのでおかずにプラスするのはもちろん、お弁当にもぴったりです。一度冷蔵庫で冷えると更に味が染みて美味しくなります。麺つゆで甘めに仕上がるので子どもでも食べられますし、お好みで一味唐辛子をプラスしていただくと、大人の好きな味になります。私は、ニンニクを入れてペペロンチーノ風にするのも好きです。



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



ブロッコリーと かにかまのやわらか煮

考案者 みっちゃん



材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2株 (130g)
- かにかま 50g
- 油 6g (大さじ1/2)
- 塩 少々
- 白胡椒 少々
- ①片栗粉 3g (小さじ1)
- ①水 150cc

作り方

- ① たっぷりの水にブロッコリーのくぼみ部分をつけて、振り洗いする。小房に切り分け、茎も皮もむき、長さ4cm程度のたんざく切りにする。
- ② フライパンに油を引き、中火～強火で少し焦げ目がつくまでブロッコリーを炒める。水200ccに入れ、煮る。
- ③ ②にかにかまを加えて身をほぐす。塩・白胡椒を軽く入れ、①(ゆるいとりみでず)を入れる。
- ④ 塩・白胡椒で味を調える。

POINT

ブロッコリーはビタミンCとカロテンが多いと注目されるアブラナ科野菜なので毎日でも食べたい。かにかまの旨味ととろみで味を補い、塩分も少なめにすることで体にも優しい。冷たくしてもおいしいと息子からもリクエストがあるのでたくさん作ります。



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



和風ラタトゥイユ

考案者 月夜のうさぎ



材料(2人分)

- ナス 2本
- たまねぎ 半分
- 長いも 1/3
- トマト水煮缶(カットタイプ) 半分
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 30cc～50cc
- 塩少々
- (飾り用)大葉 1～2枚
- ★水 50cc
- ★みそ 大さじ1/2
- ★酒 大さじ1/2
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1/4
- ★顆粒和風ダシ 小さじ1/2

作り方

- 1 ナスと長いもは乱切り、たまねぎは2センチくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンを中火にかけ、ナスと長いもとオリーブオイルを入れ、焼き色がしっかりつくまで揚げ焼きにし、一度取り出す。
- 3 同じフライパンにオリーブオイル大さじ1/2(30cc～50ccとは別)を入れ、たまねぎ、にんにく、塩少々でサッと炒める。
- 4 ③に②を戻し、トマトの水煮と★の調味料を入れ、ふたをして10～15分間煮る。(時々混ぜる)
- 5 お皿に盛りつけて、飾り用の大葉をそえて完成。



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



鶏むね肉と 野菜の甘酢炒め

考案者 函館山展望台レストラン ジェノバ



材料(2人分)

- 鶏むね肉 1/2枚(約200g)
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1個
- 赤ピーマン 1/4個
- 水菜 1/2束
- 片栗粉 適量
- 醤油 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酢 大さじ2
- 酒 大さじ2

作り方

- 1 鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、玉ねぎ、ピーマン2種は乱切りする。水菜は5cmくらいに切り、水にさらす。タレは合わせておく。
- 2 鶏むね肉に片栗粉をまぶして揚げる。玉ねぎとピーマン2種は素揚げにする。
- 3 フライパンにタレを入れ、揚げた鶏むね肉と野菜を入れて煮からめる。
- 4 水分を切った水菜を皿にしき、鶏むね肉と野菜を色合いよく盛り付けて完成。

POINT

- ・玉ねぎは揚げすぎに注意し、シャキシャキ感を残す。
- ・鶏むね肉には塩コショウ等の下味は不要。
- ・短時間で手軽に調理ができる。



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



根菜の 麻婆仕立て

考案者 Endeavour



材料(2人分)

- じゃがいも 70g
- 大根 70g
- ニンジン 70g
- ゆで大豆 30g
- ピーマン 1個
- 豆板醤 小さじ1
- 長ネギ 30g
- 生姜 4g
- ニンニク 8g
- 甜麺醤 小さじ2
- 醤油 大さじ1と1/2
- 砂糖 大さじ1
- 水 200cc
- 山椒の粉 少々
- 水溶き片栗粉(片栗粉小さじ2・水小さじ2)
- ごま油 小さじ1/3
- サラダ油 大さじ2

作り方

- 1 じゃがいも、大根、ニンジン、ピーマンを2cmくらいのさいの目切りにする。
- 2 長ネギ、生姜、ニンニクをみじん切りにする。
- 3 じゃがいも、大根、ニンジンを水からゆでる。ピーマンはお湯でゆでる。
- 4 フライパンにサラダ油を引き、弱火で豆板醤、生姜、ニンニクをよく炒め、甜麺醤、醤油、砂糖、水を入れて沸騰させる。
- 5 ④にゆでたじゃがいも、大根、ニンジン、ゆで大豆、長ネギのみじん切りを入れて、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 6 ピーマンを飾る。
- 7 ごま油を入れて完成。

POINT

- 根菜は、歯ごたえが残る程度にゆでると良い。
- 豆板醤、ニンニク、生姜を弱火でじっくりと炒めると香りが引き立つ。
- 山椒の粉はお好みで。



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



カレー ジャーマンポテト

考案者 印度カレー小いけ 本店



材料(2人分)

- じゃがいも 2~3個(300g)
- 玉ネギ 半分
- ベーコン 100g
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 小さじ1
- カレー粉 小さじ1~2
- マヨネーズ 小さじ2
- 醤油 小さじ1
- 塩・こしょう 少々

作り方

- 1 じゃがいもはふんわりラップをかけレンジ(500W)で3~4分加熱する。
- 2 ベーコンは1cm四方の棒状に切る。玉ネギはスライスしておく。
- 3 フライパンにオリーブオイルとにんにくを中火で熱し、ベーコンをカリッとするまで炒める。
- 4 じゃがいもと玉ネギを入れて焼き目がつく位まで炒め合わせる。
- 5 4にマヨネーズ、醤油、カレー粉を合わせ、塩・こしょうで味を整える。

POINT

- ・ベーコンの代わりにウィンナーでも良い。
- ・カリッとした方が美味しい。



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



ビーツのきんぴら

考案者 NK2FARM Shop&Cafe



材料(2人分)

- 赤ビーツ 100g
- 黄色ビーツ 100g
- 砂糖 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 味噌 小さじ1
- 水 100cc
- 醤油 大さじ1
- ごま油 少々
- すりごま 少々

作り方

- 1 ビーツを短冊切りにします。
- 2 フライパンにごま油を敷いてカットしたビーツを入れて炒めます。
- 3 砂糖、味噌、水を加えてビーツがしんなりとするまで蓋をして蒸し煮します。
- 4 ビーツに火が通ってきたらみりと醤油を加えて味を染み込ませます。
- 5 お皿に盛り付けしてすりごまを乗せてあげたら完成です。

POINT

味噌を使うと下味がついて美味しい。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>