

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



水菜と豚しゃぶの サラダうどん

考案者 茶蔵



材料(2人分)

- 水菜 80g
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100g
- ゆでうどん 200g
- サニーレタス 1枚
- 玉ねぎ 少々(スライス)
- めんつゆ(ストレート) 20cc
- 香味ドレッシング 35cc

作り方

- ① めんつゆと香味ドレッシングを混ぜておく。
- ② うどんと豚肉を茹で、冷水で冷やし、水を切る。
- ③ 器にうどんを盛り、お好みの長さに切った水菜、サニーレタス、玉ねぎをのせ、豚肉ものをせる。
- ④ ①をかけたら出来上がり。

POINT

簡単ヘルシーなレシピです。ドレッシングもノンオイルにすれば、さらにヘルシーになります。うどんをそばに代えても美味しいです。



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



息子も満足！ ナスのスタミナ蒲焼き丼

考案者 みゆみゆ



材料(2人分)

- ナス(中型)3本
- 豚ロース薄切り2枚
- 小麦粉大さじ3
- サラダ油
- 〈タレ用〉めんつゆ25CC
- 〈タレ用〉水50CC
- 〈タレ用〉砂糖大さじ2
- 〈タレ用〉にんにくチューブ2cm
- 〈タレ用〉ごま油大さじ1
- 炊きたてご飯適量
- 黒ごま適量
- 茹でた絹さや6枚
- ミニトマト4個

作り方

- ① ナスは縦三等分に切る
- ② ビニール袋に小麦粉と①と豚肉を入れて振り小麦粉をまんべんなくまぶす
- ③ フライパンに油をしき、きつね色に両面焼く
- ④ 一度フライパンから取り出す
- ⑤ タレの材料をフライパンに入れて煮詰めたら③を戻し入れからめる
- ⑥ 最後に火を止めごま油をかける
- ⑦ お皿にご飯を入れて黒ごまをふり、⑥を盛り付ける
- ⑧ 茹でた絹さやとミニトマトを彩りに飾る

POINT

お好みで山椒や七味をかけてもOK。うなぎは高いけれど夏野菜のナスと豚肉で高校生の息子も文句無しのスタミナ甘辛丼を作りました。食べ応えもありますよ。



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



8つの野菜の ヘルシーベジカレー

考案者 澤田 瑞稀



材料(2人分)

- 大豆の水煮 100g
- 生トマト 大きいものなら1個・中玉なら2個
- 玉ねぎ 1/2個
- ニンジン 1/2本
- オクラ 4本
- まいたけ 1/2袋
- しめじ 1/2袋
- しいたけ 4個
- ニンニク 1かけ
- ミニトマト 4個
- みそ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- カレー粉 小さじ1～大さじ1 (お好みで調整)
- ごはん 400g

作り方

- 1 生トマトは角切り、玉ねぎとしいたけは薄切り、しめじとまいたけは小房に分ける。ニンジンとニンニクはすりおろす。
- 2 ふたつきの鍋に大さじ2の水(材料外)を入れ、玉ねぎ、しいたけ、まいたけ、しめじ、トマト、ニンジン、大豆、ニンニク、オウラの順で重ねて入れ、ふたをして弱火～やや中火で蒸す。
- 3 オクラが青々としたら一度オクラのみ取り出す。
- 4 野菜全体がしんなりしてカサが減ったら、トマトをつぶしながら全体を軽く混ぜる。
- 5 みそ、しょうゆ、カレー粉を入れ、全体を混ぜて味をなじませたら完成。
- 6 お皿にごはんを盛ってカレーを盛りつけ、上にオクラとミニトマトをのせたらできあがり。

POINT

油や市販のルーを使わないのでダイエット中の方も安心して食べられます。野菜に含まれる食物繊維とみそやしょうゆの発酵調味料を使うので、腸内環境を整え、身体の内側から健康をつくっていくことができる一品です！



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



野菜たっぷり 醤油麹丼

考案者 CAFE RONTA



材料(2人分)

- ご飯 2人分
- なす 1本
- しいたけ 2個
- パプリカ 1/2個
- 長ネギ 2~3cm
- 豚バラスライス肉 120g
- 米油 大さじ1
- 醤油麹 大さじ1 1/2(※)
- オイスターソース 小さじ1/2
- スプラウト 少々
- のり 少々

※醤油麹の材料

- 米麹(乾燥) 30g
- 醤油 450cc

作り方

- ① なすは縦に半分にして、それぞれを縦に3つに切る。しいたけ、パプリカはスライス。長ネギは斜めのスライス。豚バラスライスは2cmに切る。
- ② フライパンに米油を①を炒めます。
- ③ 火が通ったら醤油麹とオイスターソースを入れて炒めます。
- ④ ご飯に③を乗せ、のりとスプラウトを乗せたら完成です。

※醤油麹の作り方

- ① 清潔な容器に材料を入れ、夏場なら1週間、冬場なら10日間常温で保管(フタは軽く閉める)
- ② 1日1回清潔なスプーンで混ぜます。
- ③ 麹が軟らかくなったら完成です。
完成後は冷蔵庫で保管し3ヶ月程でお召し上がりください。

POINT

- ・醤油麹で減塩ですがご飯が進む味となっています。
- ・好みの野菜でアレンジ自由です。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>