

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



季節のベジボウル

考案者 3valley



材料(2人分)

- レタス、トマト、ニンジン、
玉ねぎなど、旬の野菜130g
- 豆類(大豆、花豆など)
- ドレッシング(適量)
- ベーコンビッツ
- パセリ

作り方

- 1 鮮度の良いレタスを水洗いし、手でちぎる。
- 2 その他の野菜をカットする
- 3 じっくり煮た豆類をトッピングする
- 4 ドレッシングをかける
- 5 ベーコンビッツ、パセリをふる

POINT

安心・安全を大切に、鮮度の良い地元の農家さんの野菜を使うこと。
ベーコンビッツは、刻んだベーコンをカリカリに焼いたもので代用できます。



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



季節の彩りサラダ (具たくさんドレッシング)

考案者 地元家 函館総本店



材料(2人分)

【季節の彩りサラダ用】

- お好みの季節の野菜
(サニーレタス、水菜、アスパラ、
細竹、パプリカ等)

【ドレッシング用】

- 玉ねぎ 1/4
- リンゴ 1/4
- にんにく 小1片
- 生姜 小1かけ
- アンチョビペースト 小さじ1
- 白ごま 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 酢 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- サラダ油 200ml

作り方

季節の彩りサラダ

- 1 お好みの季節の野菜を食べやすい大きさにカットする
- 2 アスパラ・細竹などはゆでる

ドレッシング

- 1 すべての具材をフードプロセッサーに入れてかくはんする
- 2 細くなったものに調味料を加えてかくはんして完成

POINT

- ・野菜は季節に応じて自分の好きな野菜を使うことで、自分好みのサラダができます。
- ・根菜類を油で揚げ、チップスにしたものをのせても美味しいです。
- ・ドレッシングには野菜をふんだんに使いつつ、果物を使うことでどなたでも食べやすくなりました。



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



お手軽ピリ辛 バンバンジー

考案者 中国料理 香港



材料(2人分)

- レタス 2枚
- トマト 半分
- 鶏モモ肉またはサラダチキン 150g
- ごまドレッシング 大さじ3
- 練りごま 大さじ1
- ラー油 大さじ1(お好みで調整)
- ごま油 小さじ1
- 酢 小さじ1
- 長ねぎ 適量

作り方

- 1 鶏モモ肉150gを耐熱容器に入れ、お湯と長ねぎの青い部分を入れてラップをかけて穴をあけ、700Wで5分(600Wで6分)加熱する。取り出したら冷水で冷やしておく。
- 2 調味料を合わせる。
- 3 レタスは水で洗い、好みの大きさにちぎって器に敷く。
- 4 トマトは輪切りにしてレタスの上に盛り付ける。
- 5 冷めた鶏モモ肉を好みの大きさにほぐし、器に盛り付けたら白髪ねぎをのせる。

POINT

鶏モモ肉を加熱する時、長ねぎの青い部分を一緒に入れると鶏肉のくさみが抜け、ねぎの風味が出ます。鶏モモ肉の代わりに市販のサラダチキンを使ってもよいです。



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



コールスロー風 サラダ

考案者 尾木咖喱



材料(2人分)

- キャベツ 1/4個
- コーン缶 1/3缶
- フライドオニオン 少々
- 市販のマリネドレッシング 50cc
- 市販のフルーツソース 10cc
マンゴー、ストロベリー、キウイ、
ピーチ、オレンジ、ブルーベリー、
グレープフルーツのどれかを使用

作り方

- 1 キャベツを千切りにし、コーンを混ぜ合わせる。
- 2 市販のマリネドレッシングと市販のフルーツソースを混ぜ合わせる。
- 3 ①にフライドオニオンをのせ、②をかけて完成。

POINT

大人も子どもも食べられる簡単でおいしいサラダです。キウイや柑橘系のフルーツソースを使うとさっぱりした風味になります。



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



合言葉は 「はこだて」フレーフレー！！ サラダ

考案者 あさえみ



材料(2人分)

- は：白菜 千切り2カップ
- こ：(=こんぶ) 塩昆布 大さじ2
- だ：(=だいず) ゆで大豆 大さじ4
- て：(=てりやきチキン)：市販の照り焼きチキン1パック。今回は『セブンイレブンの鶏もも肉の照焼』を使用。
- オイスターソース 小さじ2
- かんたん酢 大さじ2
- ミニトマト 適量
大きければ半分にカットする。

作り方

- 1 照り焼きチキン、ミニトマト以外の食材をジップ袋かタッパー容器に入れ、オイスターソースを加え、しっかり封をして混ぜ合わせるように振る。
- 2 味をなじませるため、5分くらいおく。
- 3 照り焼きチキンを食べやすい大きさに切り、元々入っていた容器か別皿に入れ、かんたん酢を加えて混ぜる。
- 4 ②の水気を軽く切りながら、皿に盛り、③をのせる。
- 5 ミニトマトを添えて、できあがり。

POINT

不慣れな自炊を始める予定の息子に向けた一品。不足しがちな栄養素を簡単においしく摂れる黒酢風味のサラダです。はこだてを思い出し、振ればできる点と函館から母は応援しているよ！！の意味をかけた料理名にしました。



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



野菜のハーブマリネ

考案者 熊猫社中 洋食キッチン Sato



材料(2人分)

- 赤パプリカ 1/4個
- 黄パプリカ 1/4個
- 茄子 1/4本
- エリンギ 50g
- スペアミント 4g
- かぼちゃ 1/16個
- エキストラバージンオリーブオイル 15cc
- 酢 10cc
- サラダ油 適量
- 塩 適量

作り方

- 1 パプリカのヘタを切り、種を取り2cmのくし切りにする。茄子のヘタをとり、2cmくらいの輪切りにする。エリンギの軸の根本を切り、手で縦に割く。かぼちゃは種を取り、1cmにスライスする。
- 2 フライパンにサラダ油をひき、①をじっくりと弱火にかける。バットにリードペーパーをひき、野菜を並べて余分な油を取る。
- 3 ボウルに酢とエキストラバージンオリーブオイルと塩を入れて混ぜ合わせて、手でスペアミントを一口大にちぎって入れる。さらに、②を入れてよく混ぜ合わせてボウルにラップをして冷蔵庫へ入れる。
- 4 1時間ほど（一晩だとさらに味が馴染んで良い）冷やして、皿に盛り付けて完成。

POINT

野菜の種類をあなたの好きな野菜にしてもOK！ハーブの種類もバジルやフェンネル、大葉にしてもおいしい。



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



フレッシュトマトと モzzarellaチーズの ブルスケッタ

考案者 イタリアンカフェ クサナギ



材料(2人分)

- フランスパン 4枚
- 生ハム 4枚
- チェリートマト(ミニトマト) 8コ
- 塩 少々
- モzzarellaチーズ 50g
- こしょう 少々
- ニンニク 1片
- EXオリーブオイル 30cc
- バジル 少々

作り方

- ① パンは1cmのななめ切りにし、こんがりトーストする。
- ② チェリートマト(ミニトマト)は4等分して塩こしょうをふり、なじませる。
- ③ モzzarellaは7mmくらいの角切りにし、②に加える。
- ④ バジルはあらみじん切りし、③に加えオリーブオイルで和える。
- ⑤ トーストしたパンにニンニクをこすりつけ、④をのせ、生ハムもせて完成

POINT

- ・トマトは味の濃いものを選び、モzzarella、バジル、オリーブオイルで和えたら15分くらいなじませる。
- ・ニンニクはしっかりパンにこすりつけ香りを出す。



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



ラーメンサラダ

考案者 レストランROKAN (サン・リフレ函館内)



材料(2人分)

- 生麺 1玉
- レタス・人参・キュウリ・玉ねぎ・
トマト(お好みで)
- シーザーサラダドレッシング

作り方

- 1 生麺を約3分、ゆがいて水洗いする。
- 2 野菜は全部千切りにし、お好みに合わせて水洗いした麺に乗せる。
- 3 シーザーサラダドレッシングをかけて完成。

POINT

生麺は少し多めにした方が洗った時に硬くなりません。みそ、すりゴマ(白)、ごま油、洋がらしなどのスパイスなども合いますのでお好みでどうぞ。



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



和風コールスロー

考案者 軽食喫茶ボルヤン



材料(2人分)

- キャベツ 150g
- 人参 25g
- ひじき(茹でたもの) 50g
- ★和風だし(顆粒) 1.5g
- ★マヨネーズ 30g
- ★しょうゆ 6g
- ★さとう 1.5g

作り方

- ① キャベツと人参を長さ5cmくらいの太めの千切りにする。
- ② ①を耐熱ボウルに入れてかるくラップをし、600wで2~3分加熱したら粗熱をとる。
- ③ ひじきの水気を絞る。
- ④ ★の材料を混ぜ合わせて、合わせ調味料を作る。
- ⑤ ひじきと、粗熱が取れたキャベツ、人参に④の合わせ調味料を混ぜ合わせる。

POINT

加熱したキャベツ、人参、茹でたひじきの水気はしっかり絞りましょう。
水気があまり多くないほうが、味が薄くなりづらいです。



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



大根サラダ

考案者 カフェリ・ボーン



材料(2人分)

- 大根 100g
- 水菜(あれば) 20g
- 小揚げ 1枚
- マヨネーズ 大さじ1(ドレッシング用)
- ポン酢 大さじ1(ドレッシング用)

作り方

- ① 大根はスライサーで千切りにする。
- ② 水菜も同じ長さに切る。
- ③ ①と②を水に入れ、パリっとさせてから軽く水を切る。
- ④ 小揚げはフライパンでカラカラになるまで焼いて半分に切り、5ミリにスライスする。
- ⑤ マヨネーズとポン酢を混ぜておく。
- ⑥ 大根と水菜、小揚げを混ぜて、⑤のドレッシングをかける。

POINT

手軽な野菜を使って5分でできるレシピ。野菜はどちらかだけでもOK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



きゅうりと ツナ缶のサラダ

考案者 辺見旅館



材料(2人分)

- きゅうり 1本
- ツナ缶 1缶
- コーン 1/3缶
- ニンジン 少々
- 生ちくわ 2本
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 塩こしょう 少々
- 砂糖 少々

作り方

- 1 きゅうりは縦半分に切って、斜め切りする。
- 2 ちくわは縦半分に切って、斜め切りする。
- 3 ニンジンは千切りする。
- 4 ①②③にコーンとツナ缶、調味料(マヨネーズ、塩こしょう、砂糖)で合わせる。

POINT

- ・調味料は、味を確認しながら加減してください。
- ・簡単で、ご飯だけでなく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



紫キャベツ&リンゴ& 甘夏の白ワイン ビネガーラペ

考案者 ベジベジキッチン



材料(2人分)

- 紫キャベツ 1/2個 ※ニンジンでも代用可
- りんご 1/2個
- 甘夏 1個 ※旬の果物で代用可
- レモン 1個(しぼり汁)
- てんさいオリゴ糖又は
メープルシロップ 大さじ1~2
※果物の甘さで量を調整
- 白ワインビネガー 大さじ2
- ホワイトペッパー 少々
- 塩 小さじ1(紫キャベツ塩もみ用)
- パセリ 少々

作り方

- 1 紫キャベツを千切りし、塩をふりよくもみこむ(水分が出てくるまでしばらく放置)。
- 2 紫キャベツをしぼる。
- 3 ほかの材料を全て入れて混ぜ合わせる。
- 4 パセリのみじん切りをトッピングして完成。

POINT

- ・紫キャベツが手に入りにくい時期はニンジンや大根をお使いください。
- ・甘夏の代わりにグレープフルーツやパイナップルなどの旬の果物をお使いいただいてもおいしく召し上がれます。
- ・白ワインビネガーのマイルドな酸味でモリモリ食べられるラペです。
- ・サラダのトッピングとしてもお使いください。



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



冷シャブのサラダ

考案者 そば工房 エムズスタイル



材料(2人分)

- シャブシャブ用豚肉 100g
- ○大根 50g
- ○きゅうり 40g
- ○キャベツ 20g
- ○人参 30g
- ブロccoliリー 50g
- トウモロコシ 40g

【ドレッシング】

- 生姜 20g
- 玉ねぎ 20g
- お酢 大さじ1と小さじ1
- 水 小さじ1
- 煮切りみりん 小さじ1 ※お鍋に火をかけ、みりんを一煮立ちさせてアルコールを飛ばしたもの
- 正油 大さじ1
- サラダ油 大さじ4
- 白ゴマ 大さじ1

作り方

- 1 豚肉を茹で、冷水で冷やす。
- 2 ○の野菜を千切りにする。
- 3 ブロccoliリーは小房に分け、ゆでる。

【ドレッシングの作り方】

- 1 生姜、玉ねぎをそれぞれみじん切りにする。
- 2 半量に水、お酢を加えさらにすり鉢でする。
- 3 残り全てを混ぜ合わせる。

POINT

・ドレッシングは冷蔵庫で一晩寝かせてください。



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



野菜たっぷり 中華豆腐

考案者

寿しレストラン ひでちゃん鮨



材料(2人分)

- 絹ごし豆腐 1/3丁
- もやし 1袋
- きゅうり 1本
- 水菜 少々
- ササミ 100g
- しめじ 半分
- わかめ(乾燥) 少々
- ④水 大さじ3
- ④酢 大さじ2
- ④醤油 大さじ2
- ④ごま油 大さじ1
- ④白胡椒 少々
- ④砂糖 10g
- ④豆板醤 少々

作り方

- 1 もやしはさっと茹で水洗いしすぐざるにあける。
きゅうりは千切り、水菜は2cmに切り水にさらし、水を切る。
しめじはほぐして茹でて冷ます。
ササミは茹でて、食べやすい大きさにほぐす。
わかめは水でもどす。
- 2 ドレッシングの材料④を合わせておく。
- 3 豆腐の上に合わせた野菜を盛り、ドレッシングをかける。

POINT

冷やしラーメン、刺身にかけても合います。



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



魚介のマリネ

考案者 うみまち食堂菜の花



材料(2人分)

- むきエビ(中) 100g
※冷凍エビやボイルエビでも可
- ボイルイカ(輪切り) 100g
※生イカなら、輪切りにしてゆでる
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/4本
- パプリカ赤、黄 各1/4個(35g)
- ピーマン 1/2個
- ①オリーブオイル 大さじ5
- ②すし酢 大さじ3
- ③レモン汁(あれば) 小さじ1
- ④砂糖 大さじ1
- ⑤塩 小さじ1.5
※ハーブソルトでも代用化
- ⑥コショウ 少々

作り方

- 1 沸騰した湯でエビをゆでる。色が変わったらイカも加えてさっと火を通し、ざるにあげて水気を切る。
- 2 玉ねぎは薄切りにし人参、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- 3 マリネ液の材料①を合わせておく。
- 4 ボウルに①～③を混ぜラップをかけて冷蔵庫で30分以上冷やす。



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



旨！トマキムキュウリ

考案者 たくわん



材料(2人分)

- トマト 1個
- キムチ 50g
- きゅうり 2本
- ゴマ油 大さじ2
- ポン酢 20g
- このほかにグリルした野菜や豆腐など、のせる食材を用意

作り方

- 1 トマト、きゅうりをサイコロ状に切り、キムチ(汁ごと)を刻んでタッパーなどに入れる。
- 2 ①にごま油、ポン酢を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫で冷やす。
- 4 豆腐やそうめん、グリル野菜、チキンにかけて食べる。
※写真ではグリルしたピーマンにかけています。

POINT

入れる野菜はなんでも可。野菜だけをたくさん食べたいと思った時に閃いたレシピです。



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



栄養満点！ 今日は包丁さんの 休暇サラダ

考案者 三浦 かおり



材料(2人分)

- 黒豆納豆 2パック
- 味付け海苔(8枚切り)
2枚
- 水菜 10本
- サニーレタス 6枚
- ブロッコリースプラウト
1/2ケース
- ミニトマト 6個
- だししょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 納豆は2パックとも、箸で混ぜ、それぞれ付属のたれとだししょうゆ小さじ1を入れて混ぜておく。
- 2 水菜、サニーレタス、ブロッコリースプラウト、へたを取ったミニトマトを洗い、キッチンペーパーでふく。ミニトマト以外は食べやすい大きさにちぎり、全部が入るボウルに入れる。
- 3 ①の納豆をそこに入れて箸で混ぜる。
- 4 器を2つ用意して③を分けて入れる。そこに手でちぎった海苔をのせる。1人3個ずつ、ミニトマトを飾り、出来上がり。

POINT

親子クッキングも楽しくなる、包丁を使わなくて良い料理を考えってみました。ミニトマトの赤、黒豆納豆と味付け海苔の黒、サニーレタスの紫と緑、それに水菜やブロッコリースプラウトの緑や白などが色とりどりです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>