

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 ヘルスメイト



### 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 たっぶ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りみで味を補い、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 ジャがいも、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 ジャがいも、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)

- ジャがいも 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 ジャ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 ジャ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>

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## お助けツナピー

考案者 ヨンズママ



### 材料(2人分)

- ピーマン 4個
- ツナ缶(油漬・マイルドタイプ)  
70g
- めんつゆ(4倍濃縮)  
5g(小さじ1)

### 作り方

- 1 ピーマンは、へたと種を除いて縦長に切る。
- 2 フライパンにツナ缶を入れて1～2分炒める。
- 3 ②に①のピーマンとめんつゆを入れて炒める。(炒め加減はお好みで)

#### POINT

お腹がベコベコの時に、外出先から帰ってすぐにバランスの良いおかずが食べたい！！何にしよう??と思って考えたレシピです。お好みでゴマを入れたり、こしょうや唐辛子を入れても美味しいと思います。



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



## キャベコンもりもり

考案者 丸井 ふさ子



### 材料(2人分)

- キャベツ 4枚
- 塩コンブ 8g
- 人参 少々(10gくらい)
- バター 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 塩・コショウ 少々
- 酒 大さじ1

### 作り方

- 1 キャベツはざく切り、人参は4cmくらいの千切りにする。塩コンブは長ければ切る。
- 2 鍋に①、バター、しょうゆ、酒を入れ混ぜる。
- 3 ふたをして2～3分、弱火～中火で加熱する。
- 4 ふたを取り、塩・コショウで味を整える

#### POINT

キャベツは栄養的にすぐれていてよく食している。いつもあっさり食べていて今回バターを入れ風味を良くしました。朝晩と食事の最初にもりもり食べてます。蒸し煮なので、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



## 余り野菜で チーズたっぷり トマケチャ煮

考案者 みーゆ



### 材料(2人分)

- キャベツ 1/4玉
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1個
- 人参 5cm分くらい
- ナス 小1本
- ツナ缶 1缶
- コンソメ顆粒 小さじ1/2
- 水 200cc
- にんにくチューブ 2cm分
- 塩・こしょう 少々
- ケチャップ 大さじ4
- とろけるチーズ 50g

### 作り方

- 1 野菜を切る。キャベツは繊維を断つようにざく切り、玉ねぎは5mm幅スライス、人参とピーマンは粗めのみじん切り、なすびは乱切りにする。
- 2 テフロン加工の深めのフライパンに、ツナ缶とにんにくを入れ、中火で温め、①をしんなりするまで炒める。
- 3 しんなりしたら、塩・こしょう、コンソメ顆粒を入れて混ぜ合わせる。
- 4 水、ケチャップを入れて蓋をし、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 煮詰めてとろっとしたら、とろけるチーズをかけて混ぜる。

#### POINT

給料日前の寂しい冷蔵庫でも、ツナ缶と余り野菜と調味料があれば、メイン料理が完成！！トマト味をマイルドにしたい場合は水100cc牛乳100cc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



## 簡単さっぱりなす煮浸し

考案者 ももちゃん



### 材料(2人分)

- なす 2本
- みりん 大さじ1
- ごま油 大さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- 酒 大さじ2
- チューブの生姜 3cm分
- 大根おろし 適量
- 大葉(千切り) 適量

### 作り方

- 1 なすに切れ目を入れて、食べやすい大きさに切る。
- 2 耐熱容器に全ての材料を入れて全体を混ぜ合わせ、ふんわりラップをし、500Wの電子レンジで10分加熱する。
- 3 器に盛り、お好みで大根おろしと大葉をのせる。

POINT

冷やして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



## 簡単ナスと生揚げ炒め

考案者 こざる



### 材料(2人分)

- なす 1.5本
- 生揚げ 1丁
- ごま油 大さじ1
- しゃぶしゃぶのタレ(しょうゆ味) 50cc
- 白ごま 少々

### 作り方

- 1 なすは斜めにスライス、生揚げは一口大にスライスする。
- 2 ごま油でなす、生揚げの順に炒める。
- 3 しゃぶしゃぶのタレをかけて和える。
- 4 火を止め、少しなじませる。
- 5 皿に盛り付け、白ごまをふったら完成。

#### POINT

冷蔵庫にしゃぶしゃぶのタレが眠っていたから消費したくて試しました。人参やキノコを加えても美味しいと思います。



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



## ガツンと満足!! 小松菜とチキンのペペロンチーノ風

考案者 藤女子大学 食物栄養学科3年



### 材料(1人分)

- 小松菜 200g (3株)
- しめじ 120g
- 鶏もも肉 120g
- 塩コショウ 少々
- ニンニク ふたかけ
- オリーブオイル 大さじ1
- 中華の素 小さじ2
- 糸唐辛子 適量

### 作り方

- 1 皮付きの鶏もも肉を食べやすい大きさに切り、塩コショウで下味をつける。
- 2 中火で熱したフライパンにオリーブオイルを引き、スライスしたニンニク入れて香りがしてきたら、鶏もも肉を入れ焼き目が付くまで焼く。
- 3 小松菜としめじを入れて、しんなりしてきたら中華の素を加え炒め合わせる。
- 4 全体に味がなじんだら、皿に盛り付け、飾りに糸唐辛子を上に乗せたら完成。

#### POINT

小松菜としめじをメインに満足感を得られるよう意識してレシピを考案しました。

小松菜としめじでビタミン類、食物繊維、鶏もも肉でたんぱく質、ニンニクでスタミナがつき、ご飯が進むと思います。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>