

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
- ①粉唐辛子 大さじ1
- ②塩麴 大さじ1
- ③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①の材料を厚手のビニール袋と一緒に入れ、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 昆布白だいで味付けして、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>



おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## きゅうりの 塩昆布和え

考案者 四季海鮮 旬花



### 材料(2人分)

- きゅうり 2本
- 塩昆布 40g
- ごま油 40cc
- 白いりごま 10g

### 作り方

- 1 きゅうりは、種をとりお好みの大きさにカットする。
- 2 保存袋に材料をすべて入れる。
- 3 軽く揉み、3分程度なじませて出来上がり。

POINT

・時間がない時でもかんたんに作ってすぐに食べられます。



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



## うざく

(キュウリとうなぎの酢の物)

考案者 (有) 鯉之助



### 材料(2人分)

- 鰻の蒲焼 100g
- キュウリ 1本
- きくらげ20g (お好みで)
- ★酢大さじ2
- ★水大さじ2弱
- ★砂糖小さじ1強
- ★塩少々
- ★しょうゆ少々

### 作り方

- 1 蒲焼は1cmくらいに切っておく。
- 2 きゅうりは千切りにして塩もみと水洗いしておき、水を切っておく。きくらげも茹でておく。
- 3 ★をボールに入れ十分混ぜておく。(三杯酢)
- 4 小鉢に材料を入れ③をお好みで振りかけて出来上がり。

#### POINT

- ・蒲焼は市販のものでも良いです。
- ・うなぎがない場合、ゆでちりめん(20g)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



## やみつきキュウリ

考案者 ダルタニャンと三銃士



### 材料(2人分)

- キュウリ2本
- めんつゆ(3倍希釈)60cc
- 梅肉チューブまたは食べるラー油  
(お好みで)

### 作り方

- 1 キュウリは味がしみやすいように5mm間隔で縦に皮をむき一口サイズにカットする。
- 2 カットしたキュウリを希釈しためんつゆとともに袋に入れ一晩冷蔵庫で漬ける。
- 3 お好みで梅肉または食べるラー油で味付して出来上がり。

#### POINT

・気温や他の料理などでその時の味付けを変えることができるのが便利です。



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



## ムセンチェ (大根の簡単キムチ)

考案者

楽しもう宇宙一



### 材料(2人分)

- 大根 200g
- 塩 大さじ1/4~1/2
- 唐辛子粉 大さじ1/2~3/4
- 砂糖 大さじ1/2
- 梅エキス 大さじ1弱
- 酢 小さじ1弱
- イワシエキス 小さじ1弱
- ニンニクのみじん切り 小さじ1弱
- 長ネギ 15g
- いらりゴマ 小さじ1弱

### 作り方

- 1 皮をむいた大根を千切りにする。(長さ 7cm、厚さ 0.5cm)
- 2 塩を入れて漬ける。
- 3 水分が出たら味見してしょっぱければ、水で洗う。
- 4 塩加減が合えば、水気を切る。
- 5 唐辛子粉を入れ、手でもみながら大根に色を付ける。
- 6 砂糖、梅エキス、酢、イワシエキスを入れてあえる。
- 7 ニンニクのみじん切り、みじん切りした長ネギ、いらりゴマを入れてあえる。

POINT

完成のイメージから楽しく作っていきましょう！



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



## キャロットパイ

考案者 あきちゃん



### 材料(2人分)

- 人参 小1本
- 塩 ひとつまみ
- パイナップル 80g  
(缶詰であれば2枚程度の量ですが、生のものでもいいです。)
- マヨネーズ 大さじ2
- 粗挽きこしょう 少々

### 作り方

- 1 ニンジンをつま用のスライサーで、細く切る。軽く塩もみをして15分くらい放置し、水分が出てしんなりしたら、しぼる。
- 2 パインは、細長く切る。一部はつぶし、ジューシーさを出す。
- 3 ①と②を合わせ、マヨネーズと粗挽きこしょうであえる。

#### POINT

彩りが優しく、食卓が明るくなります。作ってすぐより、次の日の方がニンジンが柔らかく食べやすいでしょう。お弁当のおかずにもどうぞ。



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



## カムカムやさイカ

考案者 銭谷加奈



### 材料(2人分)

- さきイカ 18g
- キャベツ、もやし、人参、長ネギ他  
野菜合計で400g
- ごま油 大さじ1
- 顆粒粉末だし 小さじ1
- 白ゴマ 少々
- 糸唐辛子 少々
- 青のり 少々

### 作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、人参は5mm幅くらいの短冊切り、長ねぎは千切りにする。もやしはひげ根をとる。
- 2 耐熱容器に①を全て入れ、蓋かラップをして電子レンジで加熱する。加熱時間は程よく噛み応えが残る柔らかさでOK。
- 3 熱いうちにさきイカ、ごま油、顆粒粉末だしを加えて混ぜ合わせる。
- 4 仕上げに白ゴマ、糸唐辛子、青のりを上から散らして完成。

#### POINT

今なかなか生イカが手に入らないので珍味のさきイカに登場してもらい、手軽に味と噛み応えをプラス。野菜に旨味が移っておつまみではなくおかずに変身させました！



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



## 簡単ににんじんラペ オリジナルバージョン

考案者 エビ



### 材料(2人分)

- 人参 2本
- みかん(缶詰) 200g
- レーズン お好み量(20gくらい)
- 酢 大さじ2
- 塩 小さじ1/2
- 黒こしょう 少々

### 作り方

- 1 人参の皮をむき、スライサーを使い千切りにする。
- 2 千切りにしたにんじんを塩で軽くもむ。
- 3 ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで2~3分)。
- 4 レーズンは湯通してザルにあける。
- 5 加熱した人参に水気がある時は軽くしぼる。
- 6 ボールにみかんの缶詰を汁ごと入れ、酢も加える。人参、レーズンも入れ混ぜる。
- 7 お好みに黒こしょうをふりかけ、味を馴染ませたら完成。

#### POINT

ミカン缶の汁が砂糖の代わりに、又生のにんじんよりレンチンした方が食べやすいです。



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



## だいこんとニラのキムチ和え

考案者 藤女子大学 食物栄養学科3年



### 材料(2人分)

- だいこん 1/10本(100g)
- ニラ 1/2束(50g)
- お好きなキムチ 50g
- ごま油 小さじ2(10g)

### 作り方

- 1 だいこんは皮をむき、食べやすい大きさに短冊切りにする。
- 2 ニラは洗って3cm幅に切り水気を切る。
- 3 すべての材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。

#### POINT

地産地消を意識して、道南食材を使用し、味付けはキムチとごま油のみで減塩を意識したレシピを作成しました。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>