

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



鶏むね肉と焼き野菜の バルサミコソース

考案者 パノラマビューレストラン
グランポルト函館



材料(2人分)

- カブ…皮を剥いて食べやすい大きさにカット
- ブロッコリー・カリフラワー…一房ずつにしてさっとゆでる
- アスパラ…下のほうの皮が固い部分を剥く
- 人参…乱切りにして固めにゆでる
- ズッキーニ…5mm幅の筒切り
- オクラ…塩もみをして固ゆでする
- 茄子…筒切り
- ジャガイモ…皮を剥き柔らかくなるまで茹で乱切り
- ミニトマト…水洗いして横半分にカット(葉野菜以外であれば冷蔵庫にある野菜は何でも使用可)
- 鶏胸肉… 1人前2分の1枚(鍋に湯を沸かして鶏肉を入れ、再度沸騰したら火を止め、蓋をして常温でそのまま冷ます。完全に冷めたら鶏肉を取り出し、水気をペーパーで拭き取り、食べやすいサイズでスライスしておく)
- バルサミコ酢…30g
- 玉ねぎ(みじん切り)…15g
- 醤油…15g
- ニンニク(みじん切り)…12g
- アマニ油…50g
- 塩…少々
- 黒こしょう…少々

作り方

- 1 玉ねぎ・ニンニクをみじん切りにしてボウルに入れる。
- 2 バルサミコ酢・醤油を1のボウルに加える。
- 3 アマニ油を少しずつホイッパーでかき混ぜながら、水分と油が分離しないように2のボウルに加える。
- 4 塩・こしょうを加えて味を調える。
※保存は冷蔵庫で1週間まで。使用するときには水分と油が分離しているので、再度ホイッパーで合わせるか、密閉容器に入れて振る。肉料理全般(ステーキ・ポークソテー・チキンソテー等)にそのままかけても良い。
- 5 フライパンに少量のサラダ油(オリーブ油でも可)を引き、中火で下処理した野菜を入れ、焼き色が付くまで焼く。
- 6 野菜を皿に盛ってスライスした鶏胸肉を散らし、バルサミコソースを適量かける。
※盛り付けの際にベビーリーフなどの葉野菜と一緒に盛り付けると、よりきれいな盛り付けになります。

POINT

葉野菜以外であれば冷蔵庫にある野菜で対応可能
バルサミコ酢がない場合は「カンタン酢」などでの代用も可
鶏胸肉はササミで代用可能

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



よだれ白菜

考案者 中華料理 桃華



材料(2人分)

- 白菜 1/8程度
- 長ネギ 1/2本
- 生姜 1かけ
- ニンニク 1かけ
- 四川山椒 少々
- 黒酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 正油 大さじ3
- ラー油 大さじ1
- ゴマ油 大さじ1/2

作り方

- 1 白菜を洗って、ゴマ油をひいたフライパンで蒸し焼きにする。
- 2 長ネギはみじん切り、生姜・ニンニクはすりおろしておく。
- 3 白菜以外の調味料をすべてまぜあわせる。
- 4 蒸し上がった白菜をお皿によそり、熱いうちにソースをかけて出来上がり。

POINT

- ・白菜は焼きめがつくまで蒸し焼きにする。
- ・四川山椒、ラー油は好みに応じて調整する。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



お出汁で簡単夏野菜の バーニャカウダ いか塩辛ソース添え

考案者 菊池 隆大



材料(2人分)

- 長茄子 輪切り20g
- 白茄子 輪切り30g
- アスパラ 2L1本
- ズッキーニ 輪切り20g
- 胡瓜 3分の1 約20g
- ミニトマト 2個 約40g
- パプリカ 20g
- オクラ 2本
- 茗荷の子 1本又は2本
- 玉葱(小) 1個約50g
- 南瓜 スライス2枚約30g
- 焼用サラダ油 適量

【漬け込み用】

- かつおと昆布の出汁 200cc
- 濃口醤油 50cc
- 料理酒 50cc
- みりん 50cc

【いか塩辛ソース用】

- いか塩辛刻んだまもの 大さじ2杯
- にんにくスライス 2片
- マヨネーズ 大さじ3杯
- 粉チーズ 小さじ3杯
- 砂糖 小さじ1杯

作り方

- 1 漬け込み用出汁を作る。料理酒、みりんを火にかけ沸騰したらかつおと昆布の出汁を入れ、再度沸騰した後火を止めて濃口醤油を入れて氷水で冷やしておく。
- 2 サラダ油をひいて熱したフライパンでカットした野菜をお好みの焼き色が付くまで焼く。※しっかり火を通す。ミニトマトは湯むきしておく。
- 3 ②の野菜を①に漬け込み2時間位冷蔵庫で味を馴染ませる。
- 4 いか塩辛ソースを作る。サラダ油をひいたフライパンでスライスしたにんにくをなるべく焼き色が付かないように香りを出しながら炒め粗熱を取る。マヨネーズ、粉チーズと共に粗熱が取れたにんにくを滑らかになるまでフードプロセッサーで回す。最後に包丁で叩いたいか塩辛を混ぜてソースは完成。
- 5 ③の野菜を食べやすい大きさにカットし、器に盛り付け④を添えて完成。

POINT

他の野菜でも美味しく出来ます、更に焼きでは無く茹でる、揚げる、蒸す等でも漬け込む事によりお出汁の旨味でおいしくなります。
加熱しているのも量も食べられ、お出汁の旨味で減塩食にもオススメです。いか塩辛ソースの発酵パワーの力で小さなお子様からお年寄りまで野菜をモリモリ食べられるレシピになっております。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜の重ね焼き

考案者 チーム 恵



材料(2人分)

- ズッキーニ 1本
- トマト(中) 500g
- ベーコン厚切り 150g
- オリーブオイル 適量
- ピザチーズ 20g
- 黒こしょう 少々

作り方

- ① ズッキーニ、トマトを1cmの厚さで輪切りにする。
- ② ベーコンを5mmの厚さでカットする。
- ③ ①②を順に並べる。
- ④ 並べた材料の上にオリーブオイル、チーズをかける。
- ⑤ オーブン180～200℃で10～15分焼き、最後に黒こしょうをかける。

POINT

色とりどりなので、これ1品で食卓が明るくなります。作るのも簡単なので、子どもと一緒に作ることができます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ズッキーニの オーブン焼き

考案者 安保 茂子



材料(2人分)

- ズッキーニ 1/2本(10cm位)
- グラナチーズ 15g
- パン粉 15g
- オリーブオイル 大さじ1弱
- 塩 少々
- レタス 2～3枚
- ミニトマト 6個
- ブロccoli 2房

作り方

- 1 ズッキーニを1～1.5cmに輪切りにし、塩を少々振る。
- 2 グラナチーズをすりおろし、パン粉を混ぜる。
- 3 輪切りにしたズッキーニにオリーブオイルをくぐらせ、②をからませ、シートをひいた天板に並べる。
- 4 残ったチーズもズッキーニの上へのせ、オーブンでカリッとこんがり焼きあげて完成。(200℃、20分)

POINT

はじめはただ、オリーブオイルをひいたフライパンで焼き、塩コショウだけでしたが、だんだんコクがあった方が良くないかと思い、カルシウムの摂れるチーズを追加しました。グラナチーズは、粉チーズで代用出来ます。ズッキーニの代わりに長いもを使っても美味しいです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



大根と人参の チーズ焼き

考案者 チーム T



材料(2人分)

- 大根 150g
- 人参 20g
- とろけるチーズ 20g
- 焼き肉のたれ 大さじ 1
- サラダ油 小さじ 2

作り方

- ① 大根の皮を剥き、輪切り8枚にして切る。人参をピーラでスライスする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて、大根を中火で両面に焼き色が付くまで焼く。
- ③ 大根4枚の上に人参をのせ、更に大根をのせる。
- ④ ③に焼き肉のたれをかけ、その上にチーズをちらして弱火にして蓋をする。チーズが溶けてきたら火を消す。
- ⑤ 皿に盛り付けて出来上がりです。

POINT

大根を焼くことでうまさが引き立ち、チーズを使用することでたんぱく質とカルシウムが簡単に摂れます。なにより身近な食材がうれしいです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



季節野菜と鶏もも肉 のグラタン 洋食レストラン風

考案者 五島軒本店



材料(2人分)

- 市販のグラタンのソースミックス(40g)
- オリーブオイル15g
- 刻みニンニク2.5g
- アンチョビソース2.5g
- 玉ねぎ50g
- 鶏もも肉50g
- かぼちゃ 100g
- しめじ60g
- 白ワイン15g
- 牛乳200g
- 水150g
- 赤パプリカ20g(あとのせ野菜)
- ゆでブロッコリー 20g(あとのせ野菜)
- ゆでほうれん草12g(あとのせ野菜)

作り方

- 1 かぼちゃの皮と種を除き1cm角にカットする。耐熱ボウルにかぼちゃと水を少々入れ、ラップをしてレンジで温める。(3分30秒/500Wの場合)
- 2 鍋にオリーブオイルと刻みニンニクを入れ、香りが立つまで弱火で炒めたら、アンチョビソースを入れ中火で水分を少し飛ばしながら炒める。
- 3 一口サイズにカットした鶏もも肉と玉ねぎを入れ、透明になるまで炒める。
- 4 しめじを加えしんなりするまで炒めたら、①のかぼちゃを入れ、形が崩れない程度に混ぜ合わせる。
- 5 強火にし、白ワインを入れる。アルコールを飛ばしたら火を弱め、ソースミックス⇒水⇒牛乳の順番に入れ、中火から弱火でとろみがつくまで混ぜ合わせる。
- 6 耐熱皿に⑤を入れ、「あとのせ野菜」を彩り良くのせたら、オーブントースターで焼く。(10分/200～250℃目安)
※お好みで粉チーズや、とろけるチーズを適量のせてください。
※表面が焦げ付くようでしたら、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

POINT

今回は「はこスマセット」のメインメニューである「無水」トマトチキンカレーの余り材料である玉ねぎ、にんにく、鶏もも肉をさらに使用することで、①余り材料で簡単にさらに野菜を摂取できる ②余り材料で簡単にアレンジメニューができる ③余り材料で簡単に「洋食レストラン五島軒」っぽい味が再現できるということをテーマにしました。
今回はかぼちゃをメインにしましたが、季節ごとにメイン野菜を変えてみるのも素敵です。アンチョビソースは塩味とコク増しに、白ワインは風味付けとしてレストラン仕立てを演出してくれます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



簡単ベジフルロール チリソース添え

考案者 三田 佑弥



材料(2人分)

- 春巻きの皮 2枚
- レタス 2枚
- リンゴ 1/8個
- オクラ 2本
- サラダチキン 60g
- ミニトマト 2個
- プロセスチーズ 40g
- スイートチリソース 30g
- オリーブオイル 6g
- 玉ねぎ(みじん切り) 40g
- 黒コショウ 少量

作り方

- 1 オクラはヘタを取り、塩でこすり表面のうぶ毛を取る。オクラとレタスはボイルして、氷水に落とす。キッチンペーパーで水気を取る。
- 2 リンゴはスライスして、軽く塩を振りしんなりさせる。ミニトマトはヘタを取り4等分に切る。
- 3 サラダチキンとプロセスチーズは巻きやすいように短冊切りにする。
- 4 ラップにレタスを置き、リンゴを並べる。その上にサラダチキン、オクラ、プロセスチーズ、ミニトマトを置き、ラップごと巻き締める。
- 5 ④のラップを外し、春巻きの皮で巻く。少量のサラダ油を引いたフライパンで転がしながらキツネ色になるまで焼く。
- 6 ボウルにみじん切りにした玉ねぎ、スイートチリソース、オリーブオイル、黒コショウを混ぜ合わせる。
- 7 器に一口大に切った⑤と⑥を盛りつけて完成

POINT

野菜が沢山とれて、ヘルシーでバランスの取れたおかずの一品にしました。野菜と果物にさらに低カロリー高たんぱく質のチーズとサラダチキンを加えることで、食べたときのボリューム感がアップします。また春巻きの皮は揚げるのではなく焼くことで、余分な脂質を減らしました。レタスで包んだ中身の生野菜の食感とバリバリの春巻きの皮のアクセントで食べ飽きない工夫をしています。さらにリンゴのほのかな酸味が、添えてあるスイートチリソースと相性もよく、おかずやお酒のおつまみとしてもピッタリの一品です。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



王様しいたけのステーキ アスパラ添え チリソース

考案者 函館国際ホテル アゼリア



材料(2人分)

- 王様しいたけ 約140g
- アスパラ 1本
- 生姜 2g
- にんにく 1g
- 葱 20g
- 酒 大さじ1
- ケチャップ 30g
- 豆板醤 2g
- 砂糖 10g
- 塩 少々
- 鶏ガラスープ 125g
- 水溶き片栗粉(片栗粉4g水7g)
- ごま油 1g
- 酢 1g
- 油 大さじ4
- 塩胡椒 少々

作り方

- 1 葱、生姜、にんにく をみじん切りにする。アスパラ1cmのひし形にカットする。(硬いところは外す)
- 2 王様しいたけは軸を切り熱が入りやすくするため、表と裏の芯に2mmほどの切れ目を入れる。
- 3 フライパンに大さじ2の油を入れ、王様しいたけを炒め、スープ50ccと塩胡椒をして蓋をし、弱火で5分蒸し焼きにし、途中でアスパラを入れ、芯の中まで熱が入ったらアスパラも一緒に取り出して、王様しいたけは食べやすいサイズにカットする。
- 4 鍋に油大さじ2を引き、豆板醤、生姜、にんにくを良く炒める。ケチャップ、スープ、酒、砂糖、塩を入れ一沸かしし、葱を入れ水溶き片栗粉でとろみを付け、酢、ごま油を入れる。
- 5 皿にチリソースを引き、カットした王様しいたけをのせてアスパラを飾る。

POINT

王様しいたけではなく、普通のしいたけの場合は同じくらいの大きさ(2個くらい)で軸を外し、フライパンに大さじ2の油を入れ椎茸を焼き20ccのスープに塩、胡椒をして、弱火で2分蓋をして蒸し焼きにします。豆板醤、にんにく、生姜を低温でじっくりと炒めると、旨みと辛さをしっかりと引き出します。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ズッキーニの 肉詰め

考案者 北ガスッキング



材料(4人分)

- ズッキーニ 2本
- 合びき肉 160g
- 玉ねぎ 1/6個
- にんにく(みじん切り) 小さじ1/3杯
- 卵 1/2個
- 塩・粗挽こしょう 少々
- ナツメグ 少々
- パン粉 1/4カップ
- 赤ワイン 大さじ1杯
- ピザチーズ 40g
- オリーブ油 適量
- 薄力粉 適量
- ミニトマト 4個

作り方

- 1 ズッキーニは縦半分に切り、中身を少しくり抜きます。
- 2 玉ねぎはみじん切りにします。フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをよく炒め、塩・こしょうし、冷まします。
- 3 パン粉に赤ワインを入れておきます。
- 4 ボウルに合びき肉、②③を加え、よくこね、残りの材料を加え、6等分にします。
- 5 ズッキーニに薄力粉をふり、④のたねをのせ形を整え、ピザチーズをのせオーブンで焼き上げます。(230℃、10～12分)
- 6 器に⑤を盛り、ミニトマトを添えて完成です。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



春菊のチヂミ

考案者 Café 谷地坂



材料(2人分)

- 春菊 (1/2) 150g
- 人参 (1/2) 100g
- ジャガイモ (2個) 180g
- 薄力粉 大さじ6
- 水 大さじ1
- 顆粒和風だし 小さじ1
- ごま油 大さじ1
- お好みでコーン 50g
- (つけだれ用) ぽん酢大さじ 2
- (つけだれ用) 豆板醤小さじ 1/4
- (つけだれ用) すりおろしにんにく 少々
- (つけだれ用) すりごま 小さじ1

作り方

- 1 春菊は5cm幅に切り、人参は千切りにする。
- 2 ボウルにじゃがいもをすりおろし、薄力粉、水、顆粒和風だしを入れて混ぜる。
- 3 ②に春菊、人参、お好みでコーンを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- 4 フライパン (20cm位) にごま油を熱し、③の材料を全て入れてフライ返しで押しながら平らに広げて中弱火で焼く。
- 5 中弱火で4～5分ほど焼いて焼目が付いたら、裏返して裏面を3分ほど焼く。
- 6 焼きあがったら適当な大きさ (8等分くらい) に切って皿に盛る。
- 7 つけだれを混ぜ合せて、お好みで⑥にかける。

POINT

焼く前は量が多いように感じますが、小さめのフライパンで押しつぶしながら焼くとちょうどよくなります。少し厚めのチヂミになります。モチモチしておいしいです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



色々野菜の 焼き浸し

考案者 魚まさ 五稜郭総本店



材料(2人分)

- お好きな野菜数種類
- かつお出汁 200cc (浸し地)
- 淡口正油 30cc (浸し地)
- 酢 30cc (浸し地)
- グラニュー糖 10g (浸し地)
- サラダ油10cc (浸し地)

作り方

- 1 お好きな野菜数種類は硬めに下茹でする。
- 2 サラダ油をフライパンに少量ひき、焼き目をつける。
- 3 浸し地をつけて完成。

POINT

- ・色がある野菜を入れることで見た目も楽しめます。
- ・酢とサラダ油が入っているので、さっぱりしながらもコクもある仕上がりになります。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ズッキーニの ソテー

考案者 茶そばのみのや 田家店



材料(2人分)

- ズッキーニ 1本
- オリーブオイル 大1
- 塩こしょう 少々
- ミニトマト 10個

作り方

- 1 ズッキーニを洗って、1cm位の輪切りにする
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ズッキーニを並べて塩こしょうし、両面をこんがり焼く
- 3 ズッキーニをお皿に盛り、半分に切ったミニトマトを周りに載せたらできあがり

POINT

- ・ズッキーニは焼くと甘みが増し、1cm位の厚みがあった方がよりジューシーでおいしいです。
- ・お好みでんにくを入れたり、ブラックペッパーをかけてもGood!

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 鹿肉のカレー焼き

考案者 tomatoDELI



材料(2人分)

- ブロッコリー 100g
- 鹿肉 100g
- 玉ねぎ 4分の1個
- にんじん 70g
- とろけるチーズ 2枚
- カレールー 2片
- 塩 少々
- コショウ 少々
- カレー粉 小さじ1
- 油 大さじ1

作り方

- 1 野菜を洗う。玉ねぎ、にんじんの皮をむいて食べやすいサイズに切り分ける。ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 鹿肉は一口大に切る。
- 3 フライパンに油を入れて火にかけて、にんじん、玉ねぎ、鹿肉を入れて炒める。肉に焼き色が付いたらブロッコリーを入れて炒め、塩・コショウ・カレールー・カレー粉を入れて炒める。
- 4 耐熱皿2枚に③を分けて入れ、とろけるチーズをのせて180℃のオーブンで15分間焼いて完成。

POINT

- ・有害駆除された鹿の有効活用するために考えたレシピですが、鹿肉の入手が難しい場合は豚肉や鶏肉でもおいしいです。
- ・赤身肉を利用することで高たんぱく、低脂質になります。
- ・ブロッコリーは、季節によって旬な野菜(カリフラワーやカボチャなど)に代えてもOKです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ブロッコリーの チーズ焼

考案者

はこだての自然派shop&茶房 あい



材料(2人分)

- ブロッコリー 1/2株
- スライスチーズ 1枚
- マヨネーズ 大さじ2
- ベーコン 4枚
- 塩 少々
- コショウ 少々

作り方

- 1 ブロッコリーを小房に分け耐熱容器で加熱(600wで2分)
- 2 ベーコンは小さめに切ってカリカリになるまで焼く
- 3 ボウルにマヨネーズ・塩・コショウを入れ①と②を入れ混ぜる
- 4 耐熱皿に移しスライスチーズをのせる
- 5 オーブンでチーズが溶けるくらいまで焼く

POINT

調味料はボウル内に先に入れて混ぜ合わせておく
お好みで最後に粗挽き胡椒をふりかけてもgood!です
ブロッコリーの茹で加減はお好みの固さで

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ワンパンキャベツア キャベツのピザ風仕立て 我が家のスピードおかず キャベツ大量レシピ

考案者 間坂あや子



材料(2人分)

- キャベツ 中玉1/2個
- 米粉 大さじ3
- ニンニク ひとかけ
- オリーブオイル 大さじ2
- トマト 中玉1個
- 生パセリ 5～10g
- ピザソース 100g
- 釜揚げしらす 50g
- 溶けるチーズ 100g

作り方

- ① ニンニクはみじん切り、キャベツは長さ3cm程の千切り、トマトは4cm程の角切り、パセリはみじん切りにする。
- ② キャベツの千切りを大きめのボウルに入れ、米粉をまぶし混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ弱火で香りが出るまで加熱し火を止める。
- ④ ③のフライパンに②のキャベツ、①のトマト、ピザソース、しらす、チーズ、パセリの順に重ね入れる。
- ⑤ ④のフライパンに蓋をし、弱火で10～15分程蒸し焼きにする。鍋底を焦がさない様に気を付けて時々様子を見る。
- ⑥ チーズが溶けたら完成。フライパンごと食卓に熱々を召し上がれ！！

POINT

鍋底を焦がさない様にする。シラスの代替、ツナやトウモロコシを加えても美味しく召し上がれる。
季節問わず身近なキャベツを沢山頂くレシピ・食物繊維、タンパク質、カルシウムと一緒に摂取出来お子様から大人まで楽しめるおかずレシピに仕立てました。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



トマトファルシ

考案者 青森県立保健大学 栄養学科3年



材料(2人分)

- トマト 大2個(約400g)
- 豚ひき肉 100g
- 玉ねぎ 1/4個
- ナス 1/2本
- 椎茸 2個
- コンソメ 小さじ1
- 塩コショウ 少々
- サラダ油 小さじ1
- スライスチーズ 2枚

作り方

- 1 トマトのヘタから1cmくらい下を切り取る。切り取った部分は、あとで蓋にするのでとっておく。トマトの中身を取り出しながら、くりぬく。
- 2 玉ねぎ、ナス、椎茸をみじん切りにする。
- 3 フライパンに油をひいて、豚ひき肉、トマトの中身、②の具材を調味料で味付けしながら炒める。
- 4 ①のトマトに炒めた具材を入れ、スライスチーズをのせる。
- 5 オーブントースターに入れて、チーズがとろけるまで加熱する。

POINT

トマトファルシとは、トマトの中にひき肉を詰めたフランスの家庭料理です。トマトを丸々1個使った、見た目もおしゃれな一品です。中の具材に旬の野菜や冷蔵庫の余り物を使うことで自由にアレンジができます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



大根餃子

考案者 青森県立保健大学 栄養学科3年



材料(2人分)

- 大根 4cm
- 塩 1g
- 小松菜 1束
- にら 1/4束
- 豚ひき肉 80g
- おろしにんにく 1cm(チューブ)
- おろししょうが 1cm(チューブ)
- 塩コショウ 少々
- 鶏ガラだし 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- 1 大根は薄くスライス(約2～3mm)し、軽く塩を振っておく。
- 2 小松菜とにらはみじん切りにする。
- 3 ②の具材、豚ひき肉と調味料(ごま油を除く)を混ぜ合わせる。
- 4 具材を①のスライスした大根で包む。
- 5 フライパンにごま油をひいて、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- 6 蓋をして4～5分程度、蒸し焼きにする。

POINT

薄く切った大根を餃子の皮に見立てました。小麦粉の皮を使ったときに比べ、糖質が約80%抑えられるメニューです。大根の塩気やごま油の風味が効いているので、しょうゆを付けなくても美味しく食べられます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



なすとズッキーニのミートグラタン

考案者

青森県立保健大学
栄養学科 3年



材料(2人分)

- なす 100g(1本)
- ズッキーニ 100g(1/2本)
- ピーマン 20g(小1個)
- にんじん 50g(1/3本)
- 豚ひき肉 100g
- トマト 200g(1個)
- オリーブオイル 8g(小さじ2)
- 砂糖 3g(小さじ1)
- コンソメ 6g(小さじ2)
- ピザ用チーズ 40g

作り方

- 1 なす、ズッキーニは1cmほどの厚さで輪切りにする
- 2 にんじんは、0.5~1cm角のさいの目切りにする。
- 3 ピーマンは種を取って薄い輪切りにする。
- 4 トマトはへたを取って、1cm角の角切りにする。
- 5 フライパンにオリーブオイルをひいて温め、なすとズッキーニを焼き目が付くまで焼く。
- 6 なすとズッキーニをグラタン皿に並べ、空いたフライパンでひき肉とにんじんを炒める。トマトを加えて煮詰め、砂糖、コンソメを加え、トマトソースにする。
- 7 グラタン皿にトマトソースを移し、その上にピーマンを並べる。さらにその上にチーズをまんべんなく散らす。
- 8 オーブントースターで5分焼く。

POINT

実家の畑でとれた夏野菜をたっぷり使って考えました。冬はかぼちゃを使うなど、その季節の旬の野菜で作ることができます。トマトをカットトマト缶に変えたりトマトソースを市販のミートソースに変えることで時短に！

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



毎日食べたい！フライパンで 簡単野菜たっぷり韓国チヂミ

考案者

神戸女子大学
管理栄養士養成課程 3年



材料(2人分)

- たまねぎ 100g(約 1/2 個)
- にんじん 60g(約 1/3 本)
- にら 60g(約 1/2 束)
- しらす 10g
- 塩 1g(1つまみ)
- 米粉 80g
- 片栗粉 20g
- 卵 60g(Lサイズ 1個)
- 水 130cc
- ごま油 30g(大さじ2強)

※焼用→1枚につき 15g

- ポン酢 15g(大さじ1)
- 酢 10g(小さじ2)
- ごま油 2g(小さじ1/2)

作り方

- 1 たまねぎ・にんじんは皮をおき、千切りに、にらは 5cm ほどの長さに切る。
- 2 ボウルに米粉、片栗粉、卵、水を入れよく混ぜる。"
- 3 ②にたまねぎ、にんじん、にら、しらす(半量)、塩を加えよく混ぜる。
- 4 フライパンにごま油(使用量の半分)を熱したら③を半量(1人分)フライパンに流し広げる。
- 5 強火で焼き色がつくまで 2 分半ほど焼いたらひっくり返し蓋をしてさらに 3~4 分中火で焼く。
- 6 残りの半量も同様に焼く。
- 7 お好みの形に切って盛り付け、残りのしらす(半量)をちらす。
- 8 ポン酢と酢、ごま油を混ぜたたれを添える。

POINT

フライパンで焼くだけで野菜が摂れる栄養満点レシピ。野菜も摂りつつ、しらすを入れることで魚介の旨味とカルシウムも摂れます。米粉と片栗粉で作っているので冷めてももちもち食感。レシピにある野菜以外でも家にある冷凍シーフードやミックスベジタブルを使用してもおいしく出来上がります。