

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ゴボウのポタージュ

考案者 レストラン nana-papa



材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- ジャがいも 中1個
- ゴボウ1本
- 牛乳 200cc
- チキンブイヨン 200cc
- バター 10g
- オリーブ油 20cc

作り方

- 1 スライスした玉ねぎをバターとオリーブ油で炒める。
- 2 スライスしたゴボウとカットしたじゃがいもを加え、さらに炒める。
- 3 チキンブイヨンを入れ、ゴボウが柔らかくなるまで弱火にかける。
- 4 牛乳を加え、ひと煮立ちしたら少し冷ましてからミキサーにかける。
- 5 鍋に戻して味を調べ、器に盛る。

POINT

裏ごししなくてもおいしくいただけます。チキンブイヨンはコンソメキューブで代用してもよいです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷり 豆乳ヘルシースープ

考案者 kitchen ハレの日



材料(2人分)

- 豆乳 450cc
- めんつゆ(2倍濃縮) 100cc
- 野菜 200g程度
(キャベツ、水菜、玉ねぎ、人参など)
- 白玉 10個
- ごま油・ラー油 少々

作り方

- ① 人参・キャベツは千切り、玉ねぎは薄い櫛切り、水菜は3cm程度のざく切りにし、合わせて200g程度にする。
- ② 鍋に豆乳・めんつゆを入れて火にかけて、①を入れる。
- ③ 白玉(冷凍)を入れ、野菜と白玉が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでごま油・ラー油を掛ける。

POINT

あっさりした和風の豆乳スープで、野菜をたっぷり食べられます。白玉の代わりにお餅を使っても良いです。もっとおなかいっぱい食べたい時は、冷凍うどんを使うのもおすすめです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



王様しいたけと キャベツのすり流し

考案者 幸寿司



材料(2人分)

- 王様しいたけ 大きいサイズ1個
中くらいのサイズなら2個、
王様しいたけがなければ
普通のしいたけ5個
- キャベツ 1/4個
- だし汁 500cc
- 塩 ひとつまみ

作り方

- 1 王様しいたけとキャベツを千切りにする。
- 2 テフロンフライパンに、王様しいたけとキャベツを入れて蒸し焼きにする。
- 3 野菜がしんなりしてきたら、だし汁を加える。
- 4 野菜が柔らかくなったら、ミキサーで30秒以上回す。
- 5 手鍋に入れて塩で味をつける。

POINT

だし汁の代わりにブイヨン、コンソメでも美味しくいただけます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷりスープ

考案者 レストラン Bees.Bee



材料(2人分)

- 大根
- 人参
- 玉ねぎ
- キャベツ
- セロリ
- ズッキーニ
- ナス
- ブロッコリー
- パプリカ
- トマト
- 大豆の水煮
- パセリ
- 市販のコンソメスープの素

作り方

- 1 野菜を各60g位、1cm角に切る（お好みの大きさでよい）
- 2 野菜をコンソメスープでくたくたになるまで煮込む

POINT

切って煮込むだけなので簡単です。おうちの残り野菜の消費にも最適。
冷凍野菜ミックスを使用するとより簡単です。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ミネストローネ

考案者 リスランテ ラ. ステラ



材料(2人分)

- 玉ねぎ 1/4個
- ベーコン 10g
- キャベツ・人参・白カブ
セロリ・ズッキーニ 各15g
- にんにく1片
- グリンピース10g
- 金時豆・白豆・ヒヨコ豆・押麦 各5g
- 長ネギ 少々
- オリーブオイル 90cc
- 塩・コショウ 適量
- エキストラバージンオリーブオイル 適量

作り方

- ① にんにくをみじん切りに、それ以外の野菜は豆くらいの大きさに切る。
- ② ①をオリーブオイルで軽く炒める。
- ③ ベーコン、セロリ、人参を加えて炒める。
- ④ 残りの野菜と押麦、豆類、水300cc程度を入れて煮込む。
- ⑤ 押麦と豆類が柔らかくなったらOK。仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを入れて、完成。

POINT

オリーブオイル多めで炒めること、仕上げにエキストラバージンオリーブオイルを入れることがポイントです。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



炊飯器でなめらか 野菜ポタージュ

考案者 まめはる



材料(2人分)

- 玉ねぎ(中) 2個
- ブロccoli(中) 1/2
- コンソメ 大さじ1
- 塩 少々
- 有塩バター 5g
- 牛乳 350cc
- 水 200cc

【飾り用の材料(無くてもOK)】

- 人参 ピーラーで少しむく程度の量
- ブロccoliスプラウト 少々

作り方

- 1 玉ねぎをくし切りにし、ブロッコリーは小房ごとにわけ、茎の部分の固い皮はむく。
- 2 ①と水200ccを炊飯器に入れて炊く(早炊き機能があれば、早炊きでOK)。
- 3 炊き終わったら、少し冷ましてミキサーで野菜を潰す。
- 4 ペースト状になった野菜と、炊飯器に少しのこった汁を鍋に入れ、バターと牛乳とコンソメを加えて混ぜる。
- 5 ④を弱火で煮込みながら沸騰直前で火を止めて、塩を少々入れて味を調える。(ポタージュは、暖かなくても冷たくしても美味しく食べられます)
- 6 【ここからは飾り用】人参をピーラーで薄くむき、レンジで20～30秒温める。
- 7 薄くむいた人参を2枚ほどくるくるまく。
- 8 ブロccoliスプラウトと一緒に完成したポタージュにのせる。

POINT

ブロッコリーの代わりに、カブやアスパラなども美味しいです。多めにつくって冷凍し、必要な時に温めて食べると手軽に野菜を摂取できます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



野菜たっぷり カレーシチュー

考案者 ゆめちゃん



材料(2人分)

- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- にんじん 60g
- かぼちゃ 70g
- さやいんげん 50g
- しめじ 1/2袋
- セロリ 1/2本
- スープ 固形スープ1個(水 400ml)
- カレー粉 小さじ2強
- サラダ油 少々
- 塩 少々

作り方

- 1 玉ねぎをくし型、にんじんを5mmの厚さでいちょう切りする。セロリのすじをとり、1cmの厚さに斜め切りし、かぼちゃを一口大に切る。ベーコンを1cm幅に切る。
- 2 さやいんげんのすじをとり、4cmの長さに切り、しめじの石づき除いて小房に分ける。
- 3 油を熱し、ベーコンをよく炒め、玉ねぎ・にんじんを炒め、スープ・カレー粉を加え、煮立ったらアクを除き、セロリを加えて中火で5～6分煮る。かぼちゃ、さやいんげんを加え、やわらかくなるまで煮て、しめじを入れてひと煮し、塩で味を調える。

POINT

ひとつ鍋でできるシチューは野菜もたっぷりとれるので、忙しい時にはなによりうれしいことですね。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



くじら汁

考案者

函館市食生活改善協議会
会長 澤口 則子



材料(2人分)

- くじら本皮 30g
- 大根 60g
- 人参 30g
- ごぼう 30g
- 干し椎茸 1/2枚
- 山菜(ふき・わらびなど) 40g
- 木綿豆腐 60g
- 高野豆腐 6g
- こんにゃく 30g
- 長ねぎ 20g
- だし汁(昆布) 360cc
- 酒 小さじ1
- みりん 小さじ1
- しょう油 大さじ1
- 塩 少々

作り方

- 1 くじら本皮は黒皮を残したまま2mm厚さに切り、沸騰したお湯で1～2分下茹です。それを3回繰り返す。
- 2 大根、人参はいちょう切り、ごぼうはさがき、戻した干し椎茸は薄切り、山菜は食べやすく切り、豆腐は水を切っておく。
- 3 高野豆腐は戻し、短冊切り、こんにゃくは食べやすい大きさの短冊切りにし下茹です。
- 4 鍋に①を入れ、油が出たら豆腐を手でくずしながら入れさっと炒め、だし汁を加え長ねぎ以外の野菜とこんにゃくを加えアクを取りながらやわらかくなるまで煮る。
- 5 酒、みりん、しょう油で調味し、高野豆腐を入れ塩で味を調える。ひと煮立ちさせ火を止める。
- 6 器に盛り、斜め薄切りにした長ねぎをちらす。

POINT

道南ではお正月の定番でもある「くじら汁」。今でもそれぞれの家庭の味が引き継がれていて、味付けや使う野菜も家庭によってさまざま。大鍋で作り、食べる度に温め直すことでさらに美味しくいただけます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



はこだて ミネストラスープ

考案者

北海道栄養士会 函館支部
支部長 木幡 恵子



材料(2人分)

- 大根 40g
- 人参 20g
- しめじ 40g
- 白菜 40g
- 赤かぶ(又は白かぶ)
20g
- 南瓜 60g
- 鶏もも肉 40g
- 豆腐 40g
- 生姜 4g
- 長ねぎ 20g
- 白ごま 少々
- だし汁(昆布) 300cc
- 味噌 18g

作り方

- 1 大根、人参はいちょう切りにする。
- 2 しめじは石づきを取ってほぐし、白菜は3cm幅の短冊切り、赤かぶは皮をむいてくし形、南瓜は一口大に切っておく。
- 3 鍋にだし汁と①を入れ、火にかける。
- 4 ③に火が通ったら、一口大に切った鶏もも肉を入れ、豆腐は手でほぐしながら入れていく。再度沸騰したら②も順番に入れて煮る。
- 5 全てに火が通ってやわらかく煮えたら味噌で調味し、ひと煮立ちさせ火を止める。
- 6 器に盛って最後に針生姜、小口切りにした長ねぎと白ごまをのせてできあがり。

POINT

ミネストラとは、野菜たっぷりスープという意味。地元でとれた赤かぶや南瓜を使った味噌味のスープ。生姜やごまの風味が食欲をそそり、冬の冷えた体を温めます。醤油味のスープにしたり、季節毎の野菜を取り入れたり、我が家のはこだてミネストラを楽しんで。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ボルシチ

考案者 まるたま小屋



材料(2人分)

- 肉(豚・牛・鶏など) 150g
- 水 400cc
- トマトピューレ 小さじ1
- 玉ねぎ 1/2個
- ニンジン 1/2個
- 油 大さじ1
- キャベツ 2枚
- ビーツ 1個(千切りにして炒めるか、ゆでてカット)
- ゆでた豆 50g(またはじゃがいも1個)
- ローリエ 1枚
- 塩 小さじ1(お好みで調整)

作り方

- 1 鍋に水と肉、ローリエ、塩を入れて、煮立ててスープをとる。
- 2 フライパンに油を熱し、スライスした玉ねぎ、細切り(または千切り)にしたニンジンを炒め、トマトピューレを加える。
- 3 ①のスープに、②を入れて15分煮る。
- 4 一口大に切ったキャベツ、じゃがいもを入れてさらに10分ほど煮る。
- 5 じゃがいもが煮えたら(豆の場合は別で煮ておく)塩を足して味をととのえる。
- 6 火を止めてビーツを足して完成。

POINT

- ・ビーツは煮込むと色が飛ぶので、別で火を通し最後に加えて、できたら一晩寝かせると色がしみますし、よりおいしくなります。
- ・スープを丁寧にとると塩だけで味が整い、塩分も好みに調整できます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



豚骨？ ちゃんぽん風スープ

考案者 まー君



材料(2人分)

- 豚ひき肉 60g
- 生姜みじん切り 小さじ2
- ごま油 小さじ1/2
- キャベツ 100g
- もやし 60g
- 人参 30g
- 玉ねぎ 50g
- 小ねぎ 適量(1本分くらい)
- ④鶏がらスープの素
小さじ1
- ④水 150cc
- ④おろしニンニク 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1と1/3
- 豆乳 200cc
- 白すりごま 大さじ1
- コショウ 少々

作り方

- 1 キャベツ、にんじんは1cm幅長さ5cmの短冊切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、もやしの根は取り除く。小ねぎは小口切りにする。
- 2 鍋にごま油を入れ、豚ひき肉と生姜を中火で炒める。
- 3 ひき肉の色が変わったら小ねぎ以外の野菜を加え、全体をさっと炒める。④を入れ、中火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 野菜が煮えたら、豆乳、しょうゆを加え、白すりごま、コショウをふり火を止める。
- 5 器に盛り、小ねぎを散らす。

POINT

豆乳を入れてからは、分離しないよう煮立たせずに温める。
麺の代わりに野菜で満腹！豆乳を牛乳にかえたり、お好みでラー油も。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



はこだてミネストラスープ 春レシピ

監修 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子

考案者 函館市保健福祉部健康増進課



材料(2人分)

- キャベツ 小さめの葉1枚(60g)
- 新玉ねぎ 1/4個(60g)
- 人参 1/3本(50g)
- パプリカ 1/4個(30g)
- 卵 1個
- ハム 3枚
- 刻み昆布 ひとつまみ(1g)
- 顆粒コンソメ 小さじ1(3g)
- こしょう 少々
- 水 300~400cc

作り方

- 1 野菜とハムは細切りにする。卵は割ってほぐしておく。
- 2 鍋に水、新玉ねぎ、人参を入れて火にかける。
- 3 沸騰したら、キャベツ、パプリカを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 4 ハムとコンソメを加える。
- 5 スープが沸騰している中に卵を加え、かき玉状になるよう火を通す。
- 6 刻み昆布とこしょうを加え、出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：101kcal
たんぱく質：6.1g
脂質：4.5g
炭水化物：8.2g
食塩相当量：1.2g

POINT

★ゆで大豆や里芋を加えると、食べ応えがアップ!

★卵を1人1個ずつかき混ぜずに加え、弱火で数分煮込んで「落とし卵」にしてもおいしい!

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



はこだてミネストラスープ 夏レシピ

監修 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子

考案者 函館市保健福祉部健康増進課



材料(2人分)

- なす 1本(70g)
- ズッキーニ 1/2個(70g)
- トマト 1/2個(70g)
- 新じゃが芋 1個
- 豚肉(うす切り) 80g
- だし汁 300~400cc
- しょうゆ 小さじ2

作り方

- 1 野菜と新じゃが芋は1~2cmの角切りにする。なすは切った後、水にさらす。豚肉は1~2cm幅に切る。
- 2 鍋にだし汁と新じゃが芋を入れて火にかける。
- 3 沸騰したら豚肉を加え、アクを取りながら火を通す。
- 4 水気を切ったなす、ズッキーニを加え、柔らかくなるまで煮る。
- 5 トマトを加えてさっと火を通す。
- 6 しょうゆで味付けをして、出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：115kcal
たんぱく質：8.7g
脂質：3.9g
炭水化物：8.4g
食塩相当量：1.1g

POINT

★コーンを加えると、彩りがより良くなります。

★豚肉をツナ缶に変えてもおいしく、手軽に作れます。

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



はこだてミネストラスープ 秋レシピ

監修 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子

考案者 函館市保健福祉部健康増進課



材料(2人分)

- 白菜 大きめの葉 1 枚(100g)
- 大根 1.5cm 分くらい(50g)
- 人参 1/4 本(40g)
- ごぼう 1/4 本(40g)
- しめじ 1/2 パック(50g)
- 鶏もも肉 80g
- だし汁 300~400cc
- みそ 大さじ 1
- 牛乳 大さじ 1

作り方

- 1 白菜はざく切り, 大根と人参はいちょう切りにする。ごぼうはタテ半分に切ってから薄く斜め切りにして, 水にしめじは小房に分けておく。鶏肉は一口大に切る。
- 2 鍋にだし汁と大根, 人参, 水気を切ったごぼうを入れて火にかける。沸騰してきたらアクを取り, 鶏もも肉を加える。
- 3 具材が柔らかくなってきたら, 白菜, しめじを加えてさらに煮る。
- 4 牛乳で溶いたみそで味付けをして, 出来上がり。

1人分栄養価

エネルギー：135kcal
たんぱく質：9.4g
脂質：6.3g
炭水化物：8.3g
食塩相当量：1.4g

POINT

★みそと牛乳の相性は○ 牛乳のコクで減塩できます!

★高野とうふやたっぷりきのこを加えて, 鍋料理のように食べるのもおすすめ!

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



はこだてミネストラスープ 冬レシピ

監修 北海道栄養士会函館支部 木幡恵子

考案者 函館市保健福祉部健康増進課



材料(2人分)

- 白菜 1枚(80g)
- かぼちゃ 1/16個(60g)
- 大根 1.5cm分くらい(50g)
- 人参 1/4本(40g)
- 長ねぎ 20g(10cm分くらい)
- 厚揚げ 1個(100g)
- おろし生姜 少々
- 白ごま 少々
- だし汁 300~400cc
- みそ 大さじ1

1人分栄養価

エネルギー：140kcal
たんぱく質：7.5g
脂質：6.5g
炭水化物：11.2g
食塩相当量：1.3g

作り方

- 1 白菜はざく切り、大根と人参はいちょう切り、南瓜は一口大に切り、長ねぎは小口切りにする。厚揚げは厚みと幅を半分に切り、厚さ1cmくらいの短冊切りにする。
- 2 鍋にだし汁と大根、人参を入れて火にかける。
- 3 白菜、南瓜、厚揚げを加え、さらに煮る。
- 4 火が通ったら、みそを溶き入れ、長ねぎとおろし生姜を加える。
- 5 少し煮たら火を止め、器に盛り付ける。白ごまをのせたら、出来上がり。

POINT

★生姜はチューブのものを使ってもいいです。

★函館の冬食材「赤かぶ」を加えると、赤い色がアクセントになります。

★厚揚げを豆腐や鶏肉に変えたり、みそをしょうゆに変える味付けもおすすめ！