



あなたの家庭の余りがちな野菜をしすキュー

野菜の レシピ集 2024



フードロス削減号②



杉並区

あなたの家庭で 余りがちな野菜はありませんか？

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。

普段の生活の中で、野菜の調理で過剰に取り除いてしまったり、

食べきれずに捨ててしまう部分はありませんか？

そういったものを活用することで、栄養素を余すことなく効率的に摂ることができます。

「野菜のレシピ集2024 フードロス削減号②」では、家庭で余りがち、

廃棄しがちな野菜を残さず使い切るレシピを紹介しています。



このレシピ集をきっかけに、

野菜をムダなく食べきるように取り組んでみませんか。



このレシピ集は、杉並区食育推進ボランティア・JA東京中央杉並中野地区女性部の皆さんのご協力で発行しています

目次

p.2 野菜を長持ちさせるための保存方法

p.3~8 余りがちな野菜をこんな料理に！

- ☆甘く酸っぱくちょっと辛い 残り野菜のピクルス
- ☆ニラたま豆腐
- ☆お手軽ミネストローネ
- ☆さつまいもとごぼうのゴマサラダ
- ☆オクラとソーセージの煮込みスープ（ソーセージガンボ）
- ☆レタスと残り野菜の炒め物
- ☆干しエビ入りクリーム春巻き
- ☆梅肉わかめと夏野菜のおかかじょうゆ
- ☆セロリ餃子
- ☆長ねぎと油揚げの煮浸し
- ☆長ねぎの胡麻クラッカー

☆…杉並区食育推進ボランティア様のレシピ
★…JA東京中央杉並中野地区女性部様のレシピ

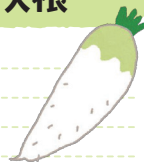
p.9~11 なすのフルコース

- ★なすのグラタン
- ★なすの中華風揚げびたし
- ★なすの油味噌
- ★ちゃせんなす
- ★蒸しなすの薬味がけ
- ★なすの漬物



p.12~14 食べつくせ！大根

- ★大根の葉のご飯のおとも
- ★大根の皮のきんぴら
- ★豚バラ大根
- ★大根のなんちゃって千枚漬け
- ★みぞれしゃぶしゃぶ鍋
- ★大根のすり流し味噌汁
- ★大根餅

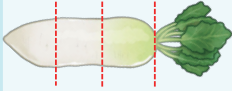


野菜を長持ちさせるための保存方法

冷蔵の場合

大根の保存方法

冷凍の場合



- 大根は葉や茎が付いているとしなびやすいので、葉の付け根で切り分ける。
- 大根の上部・中部・下部で切り分け、それぞれラップやキッチンペーパー、新聞などで包んで冷蔵庫で保存する。



大根おろしの場合



いちよう切りの場合

- 使いやすいサイズに切り、冷凍保存袋に平になるように入れ、空気を抜いて冷凍する（大根おろしは1回分ずつに分けて入れる）。
- 冷凍した大根は、細胞が壊れて味が染みやすいため、炒め物や煮物がおすすめ。
- 炒め物や煮物に使う場合は、解凍せずに加熱する。

冷蔵の場合

きゅうりの保存方法

冷凍の場合



- きゅうりは表面に水分が付いていると傷みやすい。
- 水で洗い、水分をよく拭きとってキッチンペーパーで包み、ポリ袋またはラップで包み、ヘタを上にして立てて野菜室で保存する。（2週間程度で使い切る）
- 使いかけのきゅうりは、ラップで断面をきっちりと覆うように包む。

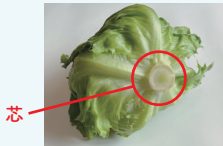


- きゅうりを水で洗った後、2mm幅の輪切りにして塩もみをし、5分おいたら水気を絞る。冷凍用保存袋に平になるように入れ、空気を抜いて冷凍する。
- 使う時は冷蔵庫で解凍し、和え物や酢の物に使うのがおすすめ。

冷蔵の場合

レタスの保存方法

冷凍の場合



芯



切り口に濡らしたキッチンペーパー

- レタスは芯から水分が抜けて傷みやすいため、芯を薄く切り落とし、切り口に濡らしたキッチンペーパーをあて、全体をポリ袋またはラップで包み、芯を下にして冷蔵庫で保存する。
- カットしたレタスは、切り口を濡らしたキッチンペーパーで覆い、ポリ袋で包んで保存する。



- 1枚ずつはがして水で洗った後、一口大にちぎり、水分をよく拭き取る。1回分ずつ冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する
- 解凍すると食感が悪くなるため、凍ったままスープや炒め物にするのがおすすめ。



甘く酸っぱくちょっと辛い 残り野菜のピクルス



ピクルスに
合いそうな食材
何でもOK

●材料(作りやすい分量)

大根 500g (約 1/4 本)
きゅうり 200g (約 2 本)
にんじん 300g (約 2 本)
かぶ 200g (約 2 個)

A
酢 180ml
塩 小さじ 1
砂糖 大さじ 5
はちみつ 大さじ 4
赤唐辛子(種を取り除き、小口切り) 2 本

1皿(30g)当たりの栄養成分量

◆エネルギー 15 kcal
◆たんぱく質 0.2 g
◆脂質 0.0 g
◆炭水化物 3.7 g
◆食塩相当量 0.2 g

1皿(30g)
当たりの
野菜の量
24g

●作り方

- ①大根、きゅうり、にんじんは4~5cmの長さの拍子木切り、かぶは八等分の櫛切りにする。
- ②ボウルに切った野菜を入れ、分量外の塩大さじ1を混ぜて少し置く。野菜がしんなりしたら、さっと水洗いして水気を切る。
- ③Aの調味料を混ぜ合わせ漬け込む。(一晩冷蔵庫に入れておくと味がなじむ。当日食べる場合は、小さめ、薄めに切ると味がなじみやすい)

ニラたま豆腐

●材料(2人分)

ごま油 大さじ1
木綿豆腐 300g(1丁)
卵 2個
ニラ 100g(約1束)
ミニトマト 65g(約5個)
しょうゆ 小さじ1
塩 小さじ1/2弱
黒こしょう 少々
お好みでしそ昆布佃煮 12g(約大さじ1)



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 262 kcal
◆たんぱく質 18.4 g
◆脂質 18.7 g
◆炭水化物 8.4 g
◆食塩相当量 2.4 g

1人分の
野菜の量
83g

●作り方

- ①木綿豆腐は重しをのせて水切りしたあと、2cm角に切る。
- ②ニラは1.5cm~2cm幅に切る。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④卵をボウルに割り入れ、しょうゆと塩を加えてよく混ぜる。
- ⑤フライパンでごま油を温め、木綿豆腐に軽く焼き色がつくまで炒める。
- ⑥ニラを入れ、ひと混ぜしたら、トマトを加え2分ほど炒め火を通す。
- ⑦卵をまわしかけ、卵がゆるく固まったらひと混ぜし、お好みの固さになったら、火を止め、黒こしょうをふる。
- ⑧温かいごはん、しそ昆布佃煮と一緒にどうぞ。

お手軽ミネストローネ



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	76 kcal
◆たんぱく質	3.1 g
◆脂質	3.9 g
◆炭水化物	9.6 g
◆食塩相当量	0.9 g

1人分の
野菜の量
43g

材料(4人分)

薄切りベーコン	36g(2枚)
(ウィンナー2本でも可)	
残り物の野菜など	
キャベツ	80g(約2枚)
玉ねぎ	60g(約1/4個)
にんじん	30g(約1/4本)
しめじ	100g(約1パック)
じゃがいも	70g(約小1個)
トマトジュース(無塩)	200ml
水	600ml
固形コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々

トマトジュースは旨味が
しっかり凝縮されているので
おいしいスープになります。

作り方

- ①ベーコンを1cm幅に切る。残り物の野菜は1cm角に切る。
- ②鍋に①、トマトジュース、固形コンソメ、水を入れて火にかけ、15~20分煮る。
- ③野菜が煮えたら、塩・こしょうで味を調べてできあがり。

ミネストローネ

(イタリア語)

具だくさんスープ

イタリアでは、使う野菜は季節や地方によって様々であり決まったレシピはありません。残り野菜で作ってみて下さい。

さつまいもとごぼうのゴマサラダ



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	107 kcal
◆たんぱく質	1.4 g
◆脂質	8.3 g
◆炭水化物	16.5 g
◆食塩相当量	0.5 g

1人分の
野菜の量
25g

材料(4人分)

さつまいも	100g(約1/2本)
ごぼう	100g(約1本)
白いりごま	小さじ1
(サラダにあえる)	
A 白すりごま	大さじ1
砂糖	小さじ2
マヨネーズ	大さじ3
(ごぼうの下処理)	
B 酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/4

作り方

- ①さつまいもは水で濡らしたキッチンペーパーで巻き、さらにラップで巻いて、100W~200Wの電子レンジで20分程度加熱し、冷めたら厚めのいちょう切りにする。
- ②ごぼうは皮をこそぎ落とし(アルミ箔、たわし、包丁の背などを使って)、5cm位の細切りにして水に浸けてアクを抜く。
- ③鍋に水気を切ったごぼうとBを入れて水気がなくなるまで煮る。
- ④ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①と③を入れてあえる。
- ⑤器に盛り、白いりごまを適宜かける。

オクラとソーセージの煮込みスープ (ソーセージガンボ)



●材料(4人分)

ご飯	茶碗4杯分
オクラ	50g(約5本)
玉ねぎ	200g(約1個)
にんじん	60g(約1/2本)
なす	100g(約1個)
ピーマン	45g(約1個)
ウィンナーソーセージ	10本
(鶏肉やシーフードでも可)	
サラダ油	大さじ1
ドライパセリ	少々
A	カットトマトパック(無塩)
水	300ml
B	固形コンソメ
ローリエ	1枚
粗挽黒こしょう	少々
塩	小さじ1/2
ケイジャンスパイスミックス	大さじ1

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	510 kcal
◆たんぱく質	13.0 g
◆脂質	20.3 g
◆炭水化物	72.3 g
◆食塩相当量	2.3 g

1人分の
野菜の量
211g

“ガンボスープ”って？

“ガンボスープ”は、アメリカ南部ニューオーリンズ発祥の郷土料理です。
スパイスなケイジャンシーズニング(チリ、パプリカ、タイム他)を使って作ります。
残り野菜で香り豊かなケイジャン料理はいくらですか？

●作り方

- ①オクラはへたを取り1本を斜め3つに切る。玉ねぎは1cmの角切り、にんじんはいちょう切り、なすとピーマンはひと口大に切る。ウィンナーソーセージは1本を斜め3つに切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、切った野菜全てとウィンナーソーセージを炒める。
- ③②にA、Bを加えて野菜がやわらかく、全体がとろとろになるまで煮込み、味を整える。
- ④器にご飯と出来上がった③のソーセージガンボを盛り付け、パセリをちらして完成。

レタスと残り野菜の炒め物



●材料(2人分)

レタス	150~200g(約1/2玉)
しめじ(残り野菜でも◎)	100g(約1パック)
薄切りベーコン	36g(約2枚)
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	136 kcal
◆たんぱく質	4.1 g
◆脂質	10.4 g
◆炭水化物	8.3 g
◆食塩相当量	0.7 g

1人分の
野菜の量
75g

●作り方

- ①レタスは手でちぎる。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンとしめじを軽く炒めたら、強火にしてレタスを30秒位炒め、軽く塩、こしょうで味をととのえる。
- ③水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1を水を大さじ2に溶いたもの)ずつをまわしかけ、よく混ぜてとろみをつける。

干しエビ入りクリーム春巻き



●材料 (10個分)

春巻きの皮	10枚
キャベツ (芯の部分も千切りにする)	400g(約1/3玉)
ニラ	100g(約1束)
長ねぎ(白い部分を中心に)	30g(約1/3本)
干しエビ	30g
サラダ油	大さじ1
小麦粉	小さじ2
牛乳	100ml
固形コンソメ	1個
バター	10g
サラダ油 (18cmフライパンに薄くひける程度)	50g
白こしょう (黒こしょうでも可)	少々
レモン汁	少々

1本当たりの栄養成分量

◆エネルギー	147 kcal
◆たんぱく質	4.3 g
◆脂質	8.0 g
◆炭水化物	16.7 g
◆食塩相当量	0.6 g

1本当たりの
野菜の量
53g

●作り方

- ①キャベツは千切り、ニラは5cmの長さに切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②18cmのフライパンにサラダ油大さじ1をひき、長ねぎと干しエビを入れ軽く炒め、皿にあげておく。(干しエビを焦がさないように注意)
- ③フライパンにバターをひき、固形コンソメを入れ、キャベツとニラを炒める。しんなりしてきたら、一度火を止める。小麦粉と牛乳を入れ、混ぜたら火をつける。とろみがつくまで、弱火で炒める。
- ④フライパンに②を加え混ぜ合わせる。(春巻きのタネが完成)
- ⑤春巻きのタネを10等分にし、春巻きの皮で巻く。とじる部分には水で溶いた小麦粉をつける。
- ⑥サラダ油をフライパンに薄くひき、揚げ焼きにする。表面がキツネ色になったら取り出す。
- ⑦お好みでコショウとレモン汁をかける。

梅肉わかめと夏野菜のおかかじょうゆ



●材料 (4人分)

乾燥わかめ	9g(大さじ3)
オクラ	20g(約2本)
トマト	150g(約1個)
かつお節	3g
大葉	2枚
梅干し	1個
ごま	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	22 kcal
◆たんぱく質	1.5 g
◆脂質	0.4 g
◆炭水化物	3.5 g
◆食塩相当量	0.8 g

1人分の
野菜の量
43g

●作り方

- ①乾燥わかめを水でもどす。水気をきってザルにあげる。
- ②オクラをかるく湯通しする。水気をきり薄切りにしておく。
- ③トマトを1cm角に切る。
- ④梅干しは種をとり、小さくたたく。
- ⑤ボウルに①~④を入れる、かつお節、ごま、薄口しょうゆを入れ和える。冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- ⑥食べる直前に細切りにした大葉をのせ盛り付ける。

セロリ餃子



●材料(作りやすい分量)

餃子の皮	25枚入り1袋	
豚ひき肉	150g	
セロリ	200g(約2本)	
塩	小さじ1/4	
生しいたけ	30g(約2枚)	
しょうが	15g(ひとかけ)	
サラダ油(焼く用)	小さじ1	
A	酒	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	片栗粉	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1強
	こしょう	小さじ1
	あればごま油	小さじ1
(たれ)		
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ2
	ラー油	適量

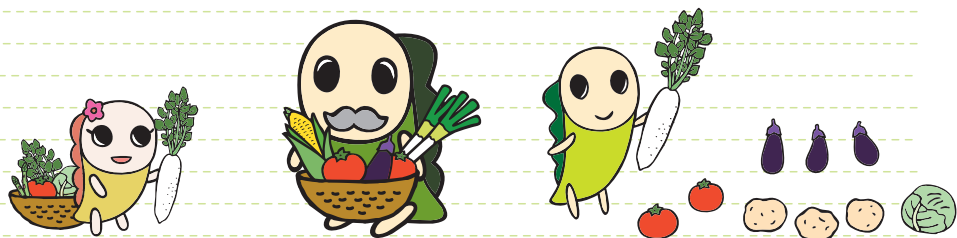
5個当たりの栄養成分量

◆エネルギー	187 kcal
◆たんぱく質	8.9 g
◆脂質	19.2 g
◆炭水化物	20.0 g
◆食塩相当量	1.8 g

5個当たりの
野菜の量
43g

●作り方

- ①セロリの葉と茎をみじん切りにして、塩をふり入れ混ぜておく。
- ②生しいたけは、いづきごとみじん切りにする。しょうがもみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉を入れ、Aを加えてよく練り混ぜる。
- ④セロリの水気をしばって③に加え、生しいたけ、しょうがも加えてさらによく混ぜる。
- ⑤餃子の皮の中央に④の具をのせ、皮のまわりに水を付けて包む。
- ⑥テフロンのフライパンにサラダ油小1を入れ、⑤を車状に並べて中火にかける。
- ⑦少し焼き目がついてきたら、餃子の1/3~1/2位の高さまで湯を注ぎ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。
- ⑧ほぼ水分がなくなったら、蓋をとりさらに水分をとばす。
- ⑨餃子の下にフライ返しを入れてみて、全体がフライパンから自然とはがれるまでさらに待つ。
- ⑩餃子の上に皿をふせ、フライパンごとひっくり返し、焼き目を上にして皿に盛る。
- ⑪Bの調味料を混ぜ合わせてたれを作り、完成。



長ねぎと油揚げの煮浸し



●材料(4人分)

長ねぎ……………60g(約1本)
油揚げ……………1/2枚
ちりめんじゃこ……………10g
水……………100ml
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ1と1/2
ごま油……………少々

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	37 kcal
◆たんぱく質	1.9 g
◆脂質	2.4 g
◆炭水化物	2.3 g
◆食塩相当量	0.6 g

1人分の
野菜の量
15g

●作り方

- ①長ねぎは斜め切りにし、油揚げは細切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、長ねぎをさっと炒める。
- ③油揚げ、ちりめんじゃこ、水、めんつゆを加え、中火で1~2分煮る。長ねぎがしんなりしたら完成。

長ねぎの胡麻クラッカー



●材料(4人分)

長ねぎの青い部分……………40g(1本分)
小麦粉……………80g
粉チーズ……………大さじ1
白ごま……………大さじ1
オリーブオイル……………大さじ1
ごま油……………大さじ1
水……………大さじ1.5
粗びき黒こしょう……………少々
塩……………少々

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	145 kcal
◆たんぱく質	2.8 g
◆脂質	1.7 g
◆炭水化物	16.4 g
◆食塩相当量	0.2 g

1人分の
野菜の量
10g

●作り方

- ①長ねぎの青い部分を洗い、キッチンペーパーで水気を拭き取り、みじん切りにする。
- ②ボウルに塩以外のすべての材料を入れて、ひとかたまりになるように混ぜ合わせる。
- ③②をファスナー付きビニール袋に入れて、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ④③の生地をビニール袋に入れたまま、袋の口を少しあけて3mmくらいの厚さにのばす。
- ⑤袋を切って、生地を適当な大きさに切り分け、オープンシートを敷いた天板に並べ、塩をほんの少し振り、180度のオーブンで15分程度焼く。

なすのフルコース

なすの ゲラタン



●材料(4人分)

なす……………300g(約3本)
ベーコン……………60g(約3枚)
市販のミートソース…… 2人前1袋
とろけるチーズ……………適量
サラダ油……………大さじ2

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 228 kcal
◆たんぱく質 10.8 g
◆脂質 16.9 g
◆炭水化物 11.2 g
◆食塩相当量 1.4 g

1人分の
野菜の量
75g

●作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、6~7mm幅に斜め切りにしておく。
- ②ベーコンを1cmの幅に切っておく。
- ③②のベーコンをサラダ油で炒め、そこに①のなすを入れて炒める。
- ④耐熱皿に、③とミートソースを半量ずつ交互に敷き詰めて入れていく。
- ⑤上にとろけるチーズを乗せて、オーブントースターで3~5分、焦げ目がつくまで焼いて完成。

なすの中華風揚げびたし

●材料(4人分)

なす……………400g(約4本)
ピーマン(ししとうなどでも◎)……60g(小1~2個)
サラダ油……………大さじ4~5
A
めんつゆ(2倍濃縮)……………50ml
水……………100ml
すりおろししょうが……………1片
(チューブなら大さじ1)
ラー油……………適量
豆板醤……………小さじ1/2
酢……………大さじ1
ごま油……………大さじ1



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 182 kcal
◆たんぱく質 1.8 g
◆脂質 16.4 g
◆炭水化物 8.7 g
◆食塩相当量 1.3 g

1人分の
野菜の量
115g

●作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、3~4cmの輪切りにする。ボウルに水をはり、その中に入れてアクを取り、ザルにあげて水気を切っておく。
ピーマンを一口大に切る。
- ②ボウルにAを入れ、よく混ぜておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①のなすとピーマンを揚げ焼きにする。焦げ目が付き始めたら、②のボウルの中へ次々に入れていく。(揚げたてをボウルに入れるので、油はねに注意)なすが濡れば完成。(④冷やして食べる場合は、なすが冷めたらビニールバッグに移して冷蔵庫に入れる)

熱々もおいしいが、
冷蔵庫で冷やしてもおいしい。
彩りに、白髪ネギや大葉を
ちらしても◎

なすの油味噌

●材料(4人分)

なす……………300g(約3本)
ごま油(サラダ油でも)……………大さじ2~3
砂糖……………大さじ2
A { 味噌……………大さじ2
 みりん……………大さじ1
かつお節……………1g



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	113 kcal
◆たんぱく質	2.2 g
◆脂質	6.6 g
◆炭水化物	12.2 g
◆食塩相当量	1.1 g

1人分の
野菜の量
125g

●作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、1cm幅の半月切りにする。
(すぐに炒めるので、あく抜きはしない)
- ②Aを混ぜておく。
- ③なすを中火で炒め、全体に油がしみて火が通ったら砂糖を振りかける。
- ④砂糖が溶けてとろみと照りが出たら、②とかつお節を入れ、全体に絡めて完成。

ちやせんなす

●材料(4人分)

なす(小さめ)……………320g(約4本)
A { めんつゆ(2倍濃縮)……………200ml
 ごま油……………大さじ2
 すりおろししょうが……………小さじ2
仕上げ
白いりごま……………適量
小ねぎ(小口切り)……………適量



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	96 kcal
◆たんぱく質	4.4 g
◆脂質	6.2 g
◆炭水化物	9.6 g
◆食塩相当量	2.3 g

1人分の
野菜の量
80g

できるだけ小さめのなすを
使うと食べやすく、見栄えも良い。
皮はむかずにそのままでも◎

●作り方

- ①なすはがくを切り落とし、ピーラー等で皮をむく。
- ②①のなすに、下2cmを残して1cm間隔で縦に切りこみを中心まで入れ、水に5~10分さらす。
- ③軽く水気を切り、1本ずつラップで包む。耐熱皿に並べて500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ④電子レンジから取り出したら、ラップで包んだまま、冷水に入れて冷やす。
- ⑤ビニール袋にAを入れてよく混ぜ、ラップを外した④を入れる。
- ⑥冷蔵庫で30分以上冷やす。
- ⑦器に⑥のなすをぎゅっとねじりながら盛り付け、白いりごま、小ねぎをかけて完成。

蒸しなすの薬味がけ

●材料 (4人分)

なす……………400g(約4本)
 ポン酢……………大さじ4
 薬味
 [大葉……………5枚
 みょうが……………30g(約3本)
 小ねぎ……………2本
 すりおろししょうが……………大さじ1

●作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、ピーラー等で皮を剥く。
- ②なすを縦4等分に切ってボウルに入れ、ラップをして500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③なすの粗熱を取ったら、長さ3~4cmに切り、皿に盛りつける。
- ④薬味をのせ、ポン酢をかけて完成。



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	33 kcal
◆たんぱく質	2.0 g
◆脂質	0.1 g
◆炭水化物	8.2 g
◆食塩相当量	1.4 g

1人分の
野菜の量
112g

むいた皮はきざんで
油みそなどに入れてお
フードロス削減に。

なすの漬物

●材料 (作りやすい分量)

なす……………400g(約4本)
 茄子漬の素……………30g
 水……………300ml
 みょうが……………30g(約3本)
 大葉……………5枚

●作り方

- ①なすはヘタを切り落とし、3等分に輪切りにする。さらに図のように4~6等分に切る。
- ②ビニール袋にナスを入れ、茄子漬の素とよく和えて、約2時間漬ける。
- ③食べる直前に刻んだみょうがと大葉を②に和えて完成。



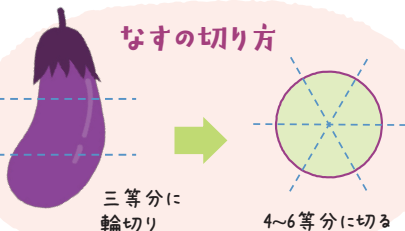
1皿(30g)当たりの栄養成分量

◆エネルギー	6.1 kcal
◆たんぱく質	0.4 g
◆脂質	0.0 g
◆炭水化物	1.6 g
◆食塩相当量	0.7 g

1皿(30g)
当たりの
野菜の量
29g

普通の漬物の素より、
茄子漬の素だと、
色が茶色になりにくいです♪

なすの切り方



大根を丸ごと使いきる

○水分が多い

○甘味が強い

➡みぞれしゃぶしゃぶ・味噌汁

大根のすり流し味噌汁

上部

○やわらかい

○辛みと甘みのバランスが良い

➡豚バラ大根

なんちゃって千枚漬

中部

○ビタミンやミネラルが豊富

➡大根の葉のご飯のおとも

葉

○水分が少ない

○辛みが強い

➡大根餅

下部

皮

○ビタミンやミネラルが豊富

➡大根の皮のきんぴら

大根の葉のご飯のおとも



●材料 (4人分)

大根の葉……………200g
ごま油(オリーブオイルでも◎) ……小さじ2
しょうゆ……………小さじ4
すりごま……………10g
かつお節……………3g

●作り方

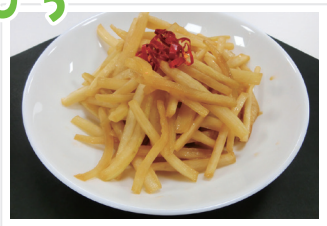
- ①大根の葉を茹でて7~8mmに切る。
- ②フライパンでごま油を熱し、①をサッと炒めしょうゆをまわしかけて火を消す。
- ③すりごまとかつお節を入れ混ぜて完成。

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 51 kcal
◆たんぱく質 2.6 g
◆脂質 3.5 g
◆炭水化物 1.6 g
◆食塩相当量 0.9 g

1人分の
野菜の量
50g

大根の皮のきんぴら



●材料 (4人分)

大根の皮……………200g
酒……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
いりごま……………適量

A
しょうゆ……………大さじ1
砂糖……………大さじ2
だしの素……………少々
七味とうがらし……………少々

●作り方

- ①大根の皮を長さ5~6cmで少し厚めに剥き、幅5mm位の千切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し、①と酒を入れて1~2分したらAを入れ、汁気が無くなるまで炒める。さらに七味とうがらしを入れて軽く炒める。
- ③いりごまを適量かけて完成。

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 46 kcal
◆たんぱく質 0.9 g
◆脂質 9.4 g
◆炭水化物 7.4 g
◆食塩相当量 1.0 g

1人分の
野菜の量
50g

みぞれしゃぶしゃぶ鍋

●材料(4人分)

大根……………1kg(約1/2本)
 水……………適量
 塩こうじ……………大さじ2
 豚肉しゃぶしゃぶ用……………400g
 エリンギ……………6本
 チンゲンサイ……………2房
 豆腐……………1丁

- ◆大根は皮や水分も使うことによって、丸ごと栄養を摂取できる。
- ◆塩こうじを加えて、大根の野菜だしと麴の優しい風味を味わうことができる。
- ◆ベースのみぞれは粘性が高いため、加熱はゆっくりとおこない、突沸に気を付ける。
- ◆肉への火の入り方がゆっくりなので、加熱時間は多めにしておく。
- ◆付け合わせの野菜は、火の入りやすいものを選ぶとよい。

ポイント

●作り方

- ①大根をよく洗い、皮ごとすりおろす。
- ②鍋に①の大根おろしを汁ごと入れ、鍋の7分目程度になるように水を加える。
- ③豆腐を4等分に切る。チンゲンサイは、葉を一枚ずつにして縦半分にし、長さも2等分する。エリンギは4等分に縦に割いておく。
- ④鍋に塩こうじを加えて、加熱する。粘性が高いため、ゆっくりとかき混ぜながら加熱をしていく。
- ⑤ある程度温度が上がってきたら、豆腐、チンゲンサイ、エリンギを加えてさらに加熱する。
- ⑥豚のしゃぶしゃぶ肉を一枚ずつ入れ、加熱する。
- ⑦好みで、ポン酢などで味を調える。

大根おろしたっぷりで汁もおいしいけれど、
 ますが、塩分の摂りすぎにはご注意ください！



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	368 kcal
◆たんぱく質	26.8 g
◆脂質	22.5 g
◆炭水化物	20.5 g
◆食塩相当量	1.5 g

1人分の
 野菜の量
300g

大根のすり流し味噌汁

●材料(4人分)

大根……………100g(約6cm)
 だし汁……………500ml
 味噌……………10g
 卵……………4個
 大根の葉……………適量

- ◆大根おろしは汁ごと加えることによって、野菜出しも加わり味に深みが増す。
- ◆大根の葉は、細かく刻み少量のごま油で炒めておくと使い勝手が良い。

ポイント

●作り方

- ①お好みのだし汁にすりおろした大根を汁ごと加え加熱する。
- ②煮立ってきたら、卵を割り入れて白身を黄身にまとわせるようにする。
- ③卵が固まったら、火を止めて味噌を溶かし入れる。
- ④彩に、あらかじめ大根の葉を細かく切り少量のごま油で炒めたものを乗せる。



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	98 kcal
◆たんぱく質	8.2 g
◆脂質	5.7 g
◆炭水化物	00 g
◆食塩相当量	1.6 g

1人分の
 野菜の量
35g

豚バラ大根

●材料 (4人分)

豚バラ肉	150g
大根	300g(約20cm)
サラダ油	大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)	50ml
A	
みりん	50ml
砂糖	大さじ1
水	100ml



1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	233 kcal
◆たんぱく質	6.4 g
◆脂質	16.4 g
◆炭水化物	14.4 g
◆食塩相当量	1.2 g

1人分の
野菜の量
75g

●作り方

- ①豚バラ肉を5cm幅、大根を7~8mm幅の半月切りにする。
- ②深めのフライパンか底の厚みのある鍋にサラダ油を入れ、豚バラ肉を炒める。火が通ったら一度肉を出して、大根を炒める。
- ③少し焼き目が付いたら肉を戻し、Aを入れて3分煮る。
- ④めんつゆを入れて落とし蓋をし、約10分煮て冷ます。食べる直前にもう一度沸騰するまで煮る。

大根の なんちゃって千枚漬け



●材料 (作りやすい分量)

大根	300g(約20cm)
らっきょう酢	50ml

●作り方

- ①大根をスライサーで薄く輪切りにする。
- ②ビニール袋に大根を入れ、らっきょう酢に約2時間漬けて完成。

1皿(30g)当たりの栄養成分量

◆エネルギー	8 kcal
◆たんぱく質	0.1 g
◆脂質	0.0 g
◆炭水化物	5.5 g
◆食塩相当量	0.1 g

1皿(30g)
当たりの
野菜の量
292g

大根餅



●材料 (4人分)

大根	500g(約1/4本)
小麦粉	1カップ
片栗粉	1カップ
ごま油	少々
ポン酢	大さじ4

●作り方

- ①大根はすりおろし、水分をきる。
- ②①に小麦粉、片栗粉を混ぜる。
- ③フライパンにごま油を熱し、②をお玉ですくって丸く落とし、焼く。焼き目が付いたら、さらに熱して焼く。
- ④ポン酢などお好みのたれを付ける。

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー	262 kcal
◆たんぱく質	3.6 g
◆脂質	0.6 g
◆炭水化物	54.4 g
◆食塩相当量	1.4 g

1人分の
野菜の量
125g



【発行・問合わせ先】
杉並保健所 健康推進課 栄養指導担当
☎03-3391-1355