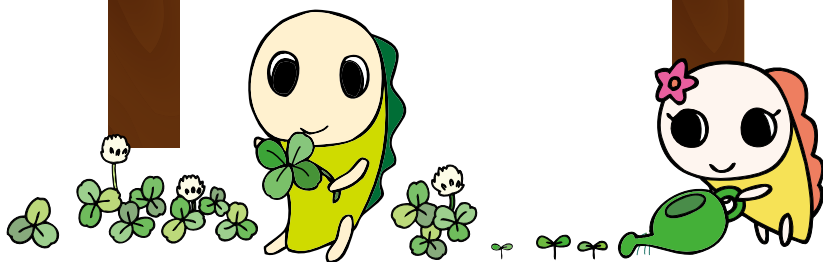




杉並区

# 野菜の レシピ

2023・緑の野菜号



なみすけの  
おしえて！コーナー

どんな野菜の  
レシピなの？



今回は**緑色の野菜**をテーマにしました。

ほうれん草、ズッキーニ、ゴーヤ、小松菜、モロヘイヤ、  
ニラなどの野菜のレシピが掲載されています。

## 緑の野菜をもっと美味しく、 様々な工夫が詰まったレシピ集です。

野菜は、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理では5皿)を推奨しています。

「野菜のレシピ集2023 緑の野菜号」は「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に、JA東京中央杉並中野地区女性部と、杉並区食育推進ボランティアの皆様が考案したレシピをもとに作成しています。

どのレシピも、緑の野菜をおいしく食べることができる工夫が盛りだくさんです。いつもの野菜をもっと美味しく食べるヒントとして、この冊子をご活用ください。

緑の野菜、  
苦手って思っていない？  
どのレシピもおいしく食べる  
工夫がいっぱいだよ！

### 目次

p1~3

たんぱく質と一緒に！  
緑の野菜を食べやすいレシピ

p4・5

お弁当にもおすすめ 緑の野菜レシピ

p6・7

いつもと一味違う、  
緑の野菜のとっておきレシピ

p8・9

緑の野菜を使った、サラダ・冷菜

p10

野菜がたっぷり摂れる、汁物・スープ

p11

そのまま食べてもよし、  
めんにも合うレシピ

p12

もう一品ほしい時の簡単レシピ

p13

緑の野菜を使ったデザート



# たんぱく質と一緒に！緑の野菜を食べやすいレシピ

## 🍀ゴーヤとツナで食欲増進

材料(4人分) 👤👤👤👤

ゴーヤ……………1本  
塩……………小さじ1  
砂糖……………小さじ4  
ツナ缶(水煮)……………2缶(100g)

調味料

ごま油……………大さじ2  
ポン酢しょうゆ……………大さじ2  
かつお節……………2袋(6g)  
白いりごま……………大さじ1



1人当たりの  
栄養成分

- ◆エネルギー 102kcal
- ◆タンパク質 10.2g
- ◆食塩相当量 1.2g

1人分の  
野菜の量  
50g

作り方

- ①ゴーヤはヘタを切り落とし縦半分に切り、スプーンでワタを抜き、2~3mmの薄切りにする。
- ②ボウルにゴーヤ、塩、砂糖を入れて揉みこみ、水分を絞る。
- ③沸騰させたお湯に②を10秒程度入れて茹で、お湯を切る。冷水にさらして粗熱を取り、水気を切る。
- ④別のボウルにツナ缶、調味料、③を入れ、和えて完成。

## 🍀小松菜と蒸し鶏の胡麻ドレッシング

材料(4人分) 👤👤👤👤

小松菜……………1株  
にんじん……………小1本  
鶏むね肉……………150g  
日本酒……………適量  
塩……………少々

ドレッシング

白すりごま……………小さじ2  
めんつゆ(2倍濃縮)……………小さじ2  
オリーブオイル……………大さじ2  
米酢……………大さじ2



1人当たりの  
栄養成分

- ◆エネルギー 135kcal
- ◆タンパク質 10.9g
- ◆食塩相当量 0.3g

1人分の  
野菜の量  
75g

作り方

- ①ドレッシングはすべての材料をよく混ぜておく。
- ②鶏肉は火が通りやすい厚さに切り、日本酒、塩を少々振り、フライパンで蒸す。火が通ったら冷ましておく。(電子レンジで加熱してもよい)
- ③にんじんは長さ3cm、厚さ3mmの短冊切りにする。
- ④小松菜は根を切り落とし、3cm位に切る。
- ⑤鍋に湯を沸騰させ、③を茹で、火が通ったら④を茎、葉の順番で茹でる。茹でたらざるに上げ、水にさらし、軽く絞る。
- ⑥小松菜、にんじんを盛った上に割いた②のをせ、①をかけて完成。

## 🍀 ライスペーパーで作るニラ饅頭

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

豚ひき肉……………150g  
 ニラ……………1束  
 たけのこ(水煮)……………90g  
 ライスペーパー……………8枚  
 ごま油……………大さじ1  
 水……………50cc

### 調味料

鶏ガラスープの素  
 オイスターソース  
 酒  
 濃口しょうゆ  
 おろししょうが……………各小さじ1



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 160kcal  
 ◆タンパク質 8.2g  
 ◆食塩相当量 1.0g

1人分の  
野菜の量  
49g

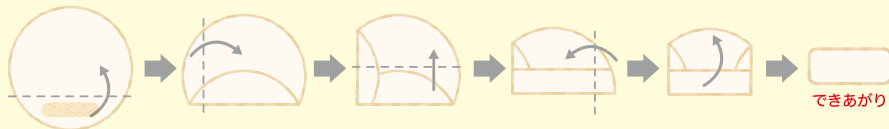
### 作り方

- ①ニラは1cm程度の小口切りにし、たけのこは食感を残すように粗めのみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、ニラ、たけのこ、調味料をすべて入れ、粘りが出るまでよく混ぜ、8等分にする。
- ③ライスペーパーは少し固さが残る程度にぬるま湯で戻し、まな板の上に広げる。
- ④中心より少し下に③の具材を、横長になるように置く。
- ⑤ライスペーパーの手前を具材にかぶせて、片方の横を内側に折り、奥側に折りたたむ。もう片方の横も折り、奥側にたたむ。③～⑤を同様に繰り返し、合計8つ包む。
- ⑥熱したフライパンにごま油を引き、少し焦げ目がつく位に中火で焼く。
- ⑦水を入れて蓋をし、4～5分弱火で蒸し焼きにする。蓋を開けて水分がなくなるまで強火で焼く。
- ⑧皿に盛り付けて完成。

そのまま食べてもおいしいですが、  
 お好みで酢醤油やナンプラーなどのタレをつけるのもおすすめです。



### 作り方③について



- ・ライスペーパー同士がくっつきやすいため、手早く巻く。
- ・巻き始めは固いが、固いまま巻く。

## 🍀 モロヘイヤの焼き餃子

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

モロヘイヤ(葉のみ).....60g  
 餃子の皮(大判).....1袋(24枚)  
 ツナ缶(油漬).....2缶  
 玉ねぎ.....中1/2個(100g)  
 塩・こしょう.....少々  
 マヨネーズ.....大さじ2  
 サラダ油.....大さじ2



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 299kcal  
 ◆タンパク質 10.7g  
 ◆食塩相当量 0.7g

1人分の  
野菜の量  
40g

### 作り方

- ①モロヘイヤは生のまま粗めのみじん切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、塩(分量外)を振り、水気を絞る。
- ②①とツナ缶、マヨネーズ、塩・こしょうを混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮の上半分の位置に②をのせ、皮を半分に折って端を水で濡らして閉じる。
- ④フライパンにサラダ油を引き、中火にかけ、温まったら③をのせて焼く。焼き色が付いたら裏返し、反対側にも焼き色が付いたら完成。

温かい方がおいしいですが、冷めてもおいしいので、お弁当にもおすすめです！

モロヘイヤの粘りはマンナンという水溶性食物繊維です。糖の吸収を緩やかにしたり、お腹の調子を整える効果が期待できます。

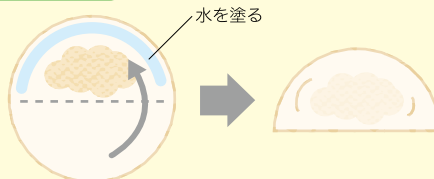


半分にパタッと折りたたむのがコツです。平たい形になるので、両面が焼きやすくなります。縁は水を軽く塗ってくっつけます。

ポイント！



作り方③について



# お弁当にもおすすめ 緑の野菜レシピ

## 🍀キャベツのオムレツ

材料(4人分) 👤👤👤👤

18cmフライパン1枚分

キャベツ.....300g  
玉ねぎ.....1/4個  
ベーコン.....2枚  
卵.....4個  
パセリ(みじん切り).....大さじ1  
オリーブオイル.....大さじ3  
塩.....小さじ1/4  
こしょう.....少々



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 188kcal  
◆タンパク質 8.5g  
◆食塩相当量 0.7g

1人分の  
野菜の量  
89g

### 作り方

- 1 キャベツは3mm幅の千切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンはみじん切りにする。
- 2 大きめのフライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、キャベツ、玉ねぎ、ベーコンを中火でじっくり少し固さが残るくらいに炒め、火からおろして粗熱をとる。
- 3 ボウルに卵を溶き、②とパセリを入れ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 18cmのフライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、いったん火を止める。一気に③を入れ、強火でスクランブルエッグを作る要領でかき混ぜる。半熟状になったら蓋をして、ごく弱火で蒸し焼きにする。
- 5 フライパンの周りの卵が固まってきたら大皿を使ってひっくり返し、裏面も同様に蒸し焼きにして火を通したら完成。

キャベツはぜひ、芯ごと使ってください！  
たっぷりのキャベツが甘く柔らかくなって、  
野菜をおいしく、もりもり食べられます。

ポイント



### ●バランスの良いお弁当にするために

主菜：副菜：主食 = 1：2：3 を目指しましょう！



## 🍀 ほうれん草の海苔巻き

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

ほうれん草	150g
かに風味かまぼこ	6本
スライスチーズ	4枚
海苔(大判)	1枚



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー	85kcal
◆タンパク質	8.0g
◆食塩相当量	1.0g

1人分の  
野菜の量  
38g

### 作り方

- ①ほうれん草は茹で、冷水にとる。冷めたら海苔と同じ幅に切り、固く絞る。
- ②海苔は大判を半分に切り、乾いたまな板に置き、チーズ、かに風味かまぼこ、ほうれん草のせて細巻の要領で巻く。巻き終わった海苔の縁には少量の水を付け、くっつける。
- ③巻き終わりを下にしてしばらく置き、なじませる。
- ④食べやすい大きさに切って完成。

## 🍀 ゴーヤの佃煮

### 材料

ゴーヤ	1本(約200g)
オキアミ	10g
かつお節	10g
白いりごま	大さじ2

### 調味料

三温糖(なければ白砂糖でも可)	100g
① 濃口しょうゆ	60ml
酢	20ml
はちみつ	大さじ2



できあがり  
10g当たり  
の栄養成分

◆エネルギー	84kcal
◆たんぱく質	2.9g
◆塩分	1.4g

1回分の  
野菜の量  
31g

### 作り方

- ①ゴーヤはワタを取り、2~3mmの薄切りにして、サッと湯を通し、布巾で軽く絞る。
- ②ゴーヤとオキアミを鍋に入れ、①を加えて煮汁がなくなるまで弱火で煮詰める。汁が少なくなったら、強火にすると照りが出る。
- ③火を止めてかつお節を混ぜ、白いりごまを振ったら完成。

# いつもと一味違う、緑の野菜のっておきレシピ

## 🍀ズッキーニ・フリタータ

材料(4人分) 👤👤👤👤

24cmフライパン1枚分

ズッキーニ……………2本  
とろけるチーズ……………150g  
卵……………4個  
こしょう……………少々  
塩……………ふたつまみ(1g程度)  
サラダ油……………大さじ1/2



### 作り方

- ①卵はボウルにほぐし、チーズは計量しておく。
- ②ズッキーニ1本は、1cmの厚さに輪切りにする。
- ③ズッキーニのもう1本は、縦半分に切ってから1cmの厚さに切る。
- ④24cmフライパンに中火でサラダ油を温め、弱火にしてからズッキーニを重ねないように並べ、蓋をせずに片面に軽く火を通す。
- ⑤④の片面に少しだけ焼き色がついたら手早くひっくり返し、ズッキーニを好きなデザインに並べ、塩・こしょうを振る。(同心円に並べると、ひっくり返したときに美しいデザインになる)
- ⑥並べ終わったら、とろけるチーズを均一に散らし、その上から卵を均一になるように流し入れる。
- ⑦蓋をして弱火で卵に火を通す。ほぼ固まってきたら火を止め、蓋を取らずに余熱で1分火を通す。
- ⑧十文字に切り目を入れ、1/4ずつ底が上になるようにすると、きれいに盛り付けができる。

1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 222kcal  
◆タンパク質 15.7g  
◆食塩相当量 1.0g

1人分の  
野菜の量  
65g

## 🍀みつばごはん

材料(4人分) 👤👤👤👤

米……………2合  
みつば……………1袋  
オキアミ……………大さじ4  
白いりごま……………大さじ2  
昆布茶(粉末)……………小さじ1  
めんつゆ(2倍濃縮)……………大さじ2  
塩……………少々



### 作り方

- ①米を洗い、水を切る。
- ②オキアミと昆布茶、塩を①と合わせて炊飯器の分量まで水を入れ、普通炊飯する。
- ③みつばは固めに茹で、冷水にとる。水気を絞り、5mm幅の小口切りにし、めんつゆと和える。
- ④炊きあがった②に③を加えて、よく混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、粗くすった白いりごまを振って完成。

1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 296kcal  
◆タンパク質 8.5g  
◆食塩相当量 1.2g

1人分の  
野菜の量  
13g



## 🍀キャベツの巾着

材料(4人分) 👤👤👤👤

キャベツ……………100g  
 にんじん……………50g  
 卵……………4個  
 油揚げ……………2枚  
 めんつゆ(2倍濃縮)……………80ml  
 水……………400ml  
 みりん……………大さじ1



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 150kcal  
 ◆タンパク質 10.1g  
 ◆食塩相当量 1.5g

1人分の  
野菜の量  
38g

### 作り方

- ①キャベツとにんじんは千切りにする。耐熱皿に下からキャベツ、にんじんの順番に平たくのせ、しっかりラップをして電子レンジ(500W)で3分程度加熱し、火を通す。加熱したら均等になるように混ぜ合わせておく。
- ②油揚げは半分に切り、袋状に開いておく。
- ③油揚げの中に高さ1/3程度に①を詰め、軽く溶いた卵を流し入れ、上からさらに①を入れ、口を爪楊枝でとめる。
- ④鍋に水、めんつゆ、みりんを入れる。
- ⑤③を並べ入れ、落とし蓋をして弱火で10分程度煮詰めて完成。

## 🍀ズッキーニのピザ

材料(4人分) 👤👤👤👤

ズッキーニ……………1.5本(300g)  
 ロースハム……………2枚  
 ジャがいも……………200g  
 オリーブオイル……………適量  
 とろけるチーズ……………100g  
 塩・こしょう……………少々



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 142kcal  
 ◆タンパク質 9.6g  
 ◆食塩相当量 0.9g

1人分の  
野菜の量  
75g

### 作り方

- ①ズッキーニを5mm幅に輪切りにする。ジャがいもは皮をむいて2~3mmの薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、①を炒め焼きにし、塩・こしょうを振る。
- ③ハムを一口大に切り、耐熱皿に②、ハム、とろけるチーズの順に写真のように並べ、オーブントースターで4~5分焼く。
- ④チーズが溶けたら完成。

# 緑の野菜を使った、サラダ・冷菜

## 🍀 ルッコラとクランベリーのバルサミコ酢サラダ.....

材料(4人分) 👤👤👤👤

ルッコラ.....50g  
 きゅうり.....1本  
 玉ねぎ.....中1/4個  
 ドライクランベリー.....20g  
 ローストくるみ.....20g  
 カッテージチーズ.....50g  
 ドレッシング

バルサミコ酢.....大さじ1  
 オリーブオイル.....小さじ1  
 塩.....小さじ1/4  
 粗挽きこしょう.....適量



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 85kcal  
 ◆タンパク質 3.1g  
 ◆食塩相当量 0.4g

1人分の  
野菜の量  
58g

### 作り方

- ①ルッコラは2cm位の大きさに切る。
- ②きゅうりは縦2つに切り、斜め薄切りにする。
- ③玉ねぎは薄切りにする。
- ④くるみは大きめに砕いておく。
- ⑤ボウルにドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、①～④、ドライクランベリーを合わせる。
- ⑥合わせた⑤を器に盛り、その上にカッテージチーズをのせて完成。

クランベリーの甘さと  
バルサミコ酢の酸味が良く合います！

## 🍀 アスパラガスと鮭のぬた.....

材料(4人分) 👤👤👤👤

アスパラガス.....大6本  
 鮭(刺身).....8切れ  
 調味料

酢.....大さじ4  
 味噌.....大さじ2  
 てん菜糖(なければ白砂糖でも可)  
 .....大さじ2



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 69kcal  
 ◆タンパク質 8.1g  
 ◆食塩相当量 0.5g

1人分の  
野菜の量  
30g

### 作り方

- ①アスパラガスは茎を2～3cm落とし、下部4～5cmはピーラーで皮をむき、3cmの斜め切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、アスパラガスを茹で、水気を切っておく。
- ③鮭は3cmのそぎ切りにする。
- ④ボウルに調味料を入れ、滑らかになるまでよく混ぜ、②と③を入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り付けて完成。

## 🍀 グリーンサラダ

新玉ねぎがない時は、普通の玉ねぎを薄めに切って使ってください。

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

ブロッコリー……………100g  
 きゅうり……………30g  
 新玉ねぎ……………50g  
 しらす、又は、ちりめん……………10g  
 サニーレタス……………大1枚(50g)  
 大葉……………3枚  
 茹で汁

④ 水……………200cc  
 顆粒だし……………大さじ1  
 濃口しょうゆ……………大さじ1  
 みりん……………大さじ1  
 砂糖……………大さじ1



1人当たりの栄養成分

◆エネルギー	21kcal
◆タンパク質	2.1g
◆食塩相当量	0.3g

1人分の野菜の量  
51g

### 作り方

- ① ブロッコリーは小さめに切る。きゅうり、新玉ねぎは薄切りにする。サニーレタスは1cm幅に切る。大葉は千切りにする。(お好みでみじん切りでもよい)
- ② 鍋に④を入れ、沸騰させる。始めにブロッコリーを入れ、やわらかくなったらきゅうり、新玉ねぎ、ちりめんを入れ、サッと火を通す。
- ③ 器にサニーレタスを敷き、茹でた具材をのせ、大葉を散らし、お好みのドレッシングをかけて完成。

## 🍀 アスパラガスとにんじんの味噌マヨネーズ

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

アスパラガス……………大4本  
 にんじん……………150g  
 豚薄切り肉……………200g  
 調味料

〔味噌……………大さじ2  
 マヨネーズ……………大さじ2



1人当たりの栄養成分

◆エネルギー	275kcal
◆タンパク質	8.7g
◆食塩相当量	0.8g

1人分の野菜の量  
88g

### 作り方

- ① アスパラガスを3cm位の長さに切る。にんじんも同程度の長さ・太さに切る。豚肉は一口大に切っておく。
  - ② 大きめの容器に味噌とマヨネーズを合わせておく。
  - ③ 鍋に湯を沸かし、①の野菜を2〜3分茹で、火が通ったら取り出す。次に豚肉を入れ、火を通す。
  - ④ 豚肉と調味料を絡め、絡め終わったら野菜を容器に入れ、全体を和えて完成。
- 🍀 少し時間を置いた方が味がなじむ。冷蔵庫にしばらく置くのも良い。

# 野菜がたっぷり摂れる、汁物・スープ

## 🍀 きゅうりの冷やし汁

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

きゅうり……………2本(200g)  
塩……………小さじ1  
豆腐(絹、木綿どちらでも)……………300g  
すりごま……………大さじ3  
味噌……………大さじ2  
だし汁……………800ml  
薬味

④ 大葉……………4枚  
みょうが……………2個  
かいわれ大根……………1パック  
ねぎ……………少々



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 129kcal  
◆タンパク質 9.5g  
◆食塩相当量 2.2g

1人分の  
野菜の量  
81g

### 作り方

- ①だし汁に味噌を溶き、すりごまを入れ、チャック付き袋に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ②きゅうりは小口切りにし、塩小さじ1をまぶし、別のポリ袋に入れ冷やす。
- ③豆腐と①、②を食べる直前まで冷やしておく。
- ④④の薬味を食べやすい大きさに切っておく。
- ⑤食べる直前になったら①に水を切った②、豆腐を入れ、袋をもんで豆腐をほぐす。
- ⑥大きめの器に⑤と④の薬味を入れて完成。

温かいご飯にかければ、  
食欲のない時でもさっぱり食べられます♪

ひき肉がない時は、鶏もも肉を細かく切って入れても！飾りに糸唐辛子をのせるときれいです♪

## 🍀 モロヘイヤのスープ

### 材料(4人分) 👤👤👤👤

モロヘイヤ(葉のみ)……………50g  
玉ねぎ……………中1/2個(100g)  
にんにく……………1片  
鶏ひき肉……………100g  
サラダ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々  
コンソメキューブ……………2個  
水……………600ml



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー 52kcal  
◆タンパク質 6.6g  
◆食塩相当量 1.4g

1人分の  
野菜の量  
39g

### 作り方

- ①モロヘイヤは茹で、葉を粘りが出るまで細かく刻む。にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を引き、にんにくと玉ねぎを炒める。鶏ひき肉を加え、火が通ったら、水とコンソメを加え、沸騰してから4~5分煮る。
- ③①のモロヘイヤを加え、塩・こしょうで味を調べて完成。

# そのまま食べてもよし、めんにも合うレシピ

## 🍀 野菜の焼き浸し

材料(4人分) 👤👤👤👤

なす.....2本  
ズッキーニ.....1本  
パプリカ.....1個  
ピーマン.....1個  
かぼちゃ.....1/8個  
いんげん.....8本  
オクラ.....8本  
サラダ油.....60ml

① めんつゆ(3倍濃縮).....80ml  
② 水.....400ml



1人当たりの  
栄養成分

- ◆エネルギー 206kcal
- ◆タンパク質 4.3g
- ◆食塩相当量 1.2g

1人分の  
野菜の量  
225g

### 作り方

- ① なすは縦四つ切りにし、半分の長さに切る。ズッキーニは7mm幅の輪切りにする。パプリカ、ピーマンは種を取り、2cm幅に縦に切る。かぼちゃは皮ごと5mm幅に切り、さらに2等分に切る。いんげんはヘタと先端を切り落とし、半分の長さに切る。オクラはガクを削ぐ。野菜はすべて水気をよく拭きとっておく。
- ② フライパンか鍋に野菜をすべて入れ、火をつけずにサラダ油を加える。具材全体に油が絡むように混ぜ合わせる。
- ③ 蓋をして弱めの中火にかけ、10分ほど加熱する。蓋の隙間から蒸気が出てきたら、蓋を開けずにさらに1~2分加熱する。
- ④ 鍋の底に面している野菜に軽く焼き色が付いたら、ひっくり返すように全体を混ぜ合わせ、蓋をして蒸気が出るまで4~5分加熱する。
- ⑤ 一番固い野菜(かぼちゃ)に竹串が通ったら①を加え、混ぜ合わせたら蓋をして、沸騰するまで加熱する。火を止めて蓋をしたまま2~3分蒸らす。
- ⑥ 煮汁を切って盛り付けて完成。残った煮汁はうどんやそうめんなどに利用すると良い。

水分多めの焼き浸しです。  
冷まして冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです。  
野菜は身近にある材料で作っても良いです。  
残ったつゆで、うどんやそうめんを食べても絶品です！



# もう一品ほしい時の簡単レシピ

## 🌿 小松菜となめたけ和え

材料(4人分) 👤👤👤👤

小松菜……………1/2束(100g)  
もやし……………1/2袋(100g)  
なめたけ味付瓶詰め……………60g



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー	19kcal
◆タンパク質	1.5g
◆食塩相当量	0.7g

1人分の  
野菜の量  
50g

### 作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、小松菜を茹でる。小松菜が茹であがったら取り出し、もやしを入れて茹でる。
- ②小松菜は水気を切り、3~4cmに切る。もやしは水気を切っておく。
- ③なめたけ味付瓶詰めと②を和えたら完成。

## 🌿 青梗菜とツナの和え物

材料(4人分) 👤👤👤👤

青梗菜……………4株  
ツナ缶(油漬)……………大1缶  
濃口しょうゆ……………大さじ1  
粒マスタード……………大さじ1



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー	116kcal
◆タンパク質	7.6g
◆食塩相当量	1.1g


1人分の  
野菜の量  
125g

### 作り方

- ①青梗菜は葉を一枚ずつはがして、根元の土をよく洗う。軸の太い部分は縦半分になり、全体を5cmのざく切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、軸を先に入れ、葉は少し色が変わる程度にサッと茹でる。
- ③ボウルに粒マスタード、しょうゆ、ツナ缶を汁ごと入れ、粗くほぐしながら混ぜる。
- ④水を切った③を食べる直前に④と混ぜ合わせて完成。

# 緑の野菜を使ったデザート

## ♣グリーンベジフルポンチ

材料(4人分) 

シロップ

水	500ml
グラニュー糖	150g
レモン汁	80g
キウイ	2個
青りんご	1/2個(150g)
きゅうり	150g
セロリ(茎)	50g
ミント	10g
トッピング	
ミント	5g



1人当たりの  
栄養成分

◆エネルギー	207kcal
◆タンパク質	1.3g
◆食塩相当量	0.0g

1人分の  
野菜の量  
54g

### 作り方

- ①水とグラニュー糖を鍋に入れ、火にかける。グラニュー糖が溶けたら火からおろし、冷ます。
- ②キウイは皮をむき、縦1/2にカットし5mm幅に切る。青りんごは皮つきのまま5mmのいちょう切りにする。きゅうりは5mmの輪切りにする。セロリは筋を取り、5mm位の短冊切りにし、サッと湯通しする。
- ③①が冷めたら、②とレモン汁、ミントを入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ④冷えたら器に盛り、トッピング用のミントを添えて完成。

緑の野菜をデザートに！  
さっぱり美味しく野菜も摂れます！

クランベリーやお好みの果物を入れると  
彩りが良くなります♪  
お好みでシロップの代わりにサイダーを入れてもおいしいです。



## なみすけのおしえて！コーナー



緑の色素の変色を防ぐためです。緑の色素は熱に弱いのですが、塩ゆですることによって茹であがった野菜がきれいな緑色に保たれます。しかし、数パーセントの塩が野菜に付着しますので、減塩を心がけるならば塩ゆでをしなくても良いでしょう。

塩ゆではどうしてするの？



# なみすけのおしえて！コーナー



緑色の野菜を食べると  
どんな良いことがあるの？



緑色の野菜は、ビタミンや葉酸、カリウムなどを豊富に含みます。  
例えばビタミンCは皮膚や粘膜の健康維持を助けるとともに、抗酸化作用を持ちます。

そうなんだ！  
お料理するときに  
気を付けることはある？



緑の色素やビタミンCは熱に弱いので、  
生食やサッと茹でる・電子レンジなど  
短時間での加熱がおすすめです。

この冊子について  
のお問い合わせ先は？



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

野菜の一日摂取量の目標は 350g です。  
美味しく野菜を食べて、健康な毎日を送りましょう！

