

食改さんのお手軽健康レシピ～副菜編～

野菜をもう一皿増やそう！

※写真・栄養量は1人分です。

日本人が1日にとりたい野菜の量は**350g**ですが、あと**約70g(小鉢一皿分程度)**不足しています。

そこで、食改さん(食生活改善推進員)が地域の料理教室で実施してきたレシピの中から、野菜をたっぷり使ったおすすめ副菜8品をご紹介します。普段の食事に野菜をもう一皿！ぜひお試しください！

春の副菜 つわとじゃこの炒め煮

エネルギー
78kcal

野菜
76g

食塩
相当量
0.8g

材料(2人分)

ゆでつわ	150g	A	水	大さじ 1/2
しらす干し	10g		砂糖	小さじ 1
にんにく	2g		みりん	小さじ 1
ごま油	大さじ 1/2		酒	小さじ 1
一味唐辛子	少々		濃口しょうゆ	小さじ 1
いりごま	小さじ 1			

作り方

- 1 つわは3cm位の長さに切る。
にんにくはみじん切りにする。
- 2 鍋に油を熱し、にんにくを炒め、
つわとしらす干しを加えて炒める。
- 3 2にA、一味唐辛子を加えて混ぜ、蓋をして2~3分
煮る。汁気がなくなったらいりごまをふる。

※食改さんから一言※ つわは通常皮をむきますが、このメニューでは、むかずにそのまま炒めます。



夏の副菜 ヨーグルトサラダ

エネルギー
122kcal

野菜
85g

食塩
相当量
0.7g

材料(2人分)

レタス	30g	冷凍むきえだまめ	40g	
きゅうり	50g	コーン缶	20g	
オクラ	30g	A	プレーンヨーグルト	30g
プロセスチーズ	30g		マヨネーズ	小さじ 3/4



作り方

- 1 レタスは一口大にちぎり、きゅうりは乱切り、オクラはさつと
ゆがき乱切りにする。チーズは1cm角位の大きさに切る。
- 2 Aを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 3 器に1、えだまめ、コーンを盛り、食べる直前に2をかける。

※食改さんから一言※ 玉ねぎのみじん切りが良いアクセントになっているヨーグルトソースです。さっぱりとした夏のサラダをいただきます！



秋の副菜 秋野菜の吹き寄せ煮

エネルギー
94kcal

野菜
80g

食塩
相当量
1.2g

材料(2人分)

長芋 …… 90g
れんこん …… 60g
しめじ …… 50g
人参 …… 50g
ほうれん草 …… 50g



A だし汁 …… 200cc

みりん …… 大さじ 1

B 薄口しょうゆ …… 小さじ 1

塩 …… 小さじ 1/5

ゆず(皮) …… 適量

作り方

- 1 長芋は1cm厚さの輪切り、れんこんは1cm厚さの半月切りにして水にさらし、水気を切る。しめじは小房に分け、人参は7～8mm厚さに切り、もみじの型抜きでぬく。ほうれん草は、さつと茹でて水にとり、水気を絞って3～4cm長さに切る。
- 2 鍋にAを入れ、長芋、れんこん、人参を入れ落としふたと鍋ふたをして中火で10～15分煮る。
- 3 2にB、しめじを加えて、弱火で2～3分煮る。火を止めて、ほうれん草を入れ、そのまま味をしみ込ませる。
- 4 器に盛り、せん切りにしたゆずの皮を飾る。

食改さんから一言

お好みの根菜で彩りよく盛り付けて、配色を見て器を選びましょう！

冬の副菜 たたき山芋と小松菜のごま酢和え

エネルギー
47kcal

野菜
50g

食塩
相当量
0.4g

材料(2人分)

長芋 …… 80g

小松菜 …… 100g

A 白ごま …… 小さじ 1

酢 …… 小さじ 1

濃口しょうゆ …… 小さじ 1

砂糖 …… 小さじ 1/3



作り方

- 1 長芋は皮をむき、ポリ袋に入れて口を閉じ、めん棒などでたたく。
- 2 小松菜は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- 3 白ごまをフライパンなどで、かるく煎り、すり鉢でする。(煎る目安：ごまが1粒、はねたらよい)
- 4 Aの和え衣の中に、長芋と小松菜を入れて軽く混ぜ、器に盛りつける。

食改さんから一言

長芋はたたきすぎずに、2cmくらいのつぶの形にたたくとシャキシャキとした食感が楽しめます。

春の副菜 マセドニアサラダ

エネルギー
161kcal

野菜
70g

食塩
相当量
0.9g

材料 (2人分)

新じゃがいも・・・80g
レーズン・・・20g
きゅうり・・・50g
トマト・・・40g
セロリ・・・20g
卵・・・50g
サラダ菜・・・30g



A マヨネーズ・・・大さじ1
プレーンヨーグルト・・・大さじ2
塩・・・1.4g

作り方

- 1 新じゃがいもは洗って皮のまま茹でてから1cm角に切る。
- 2 きゅうり、セロリは1cm角に切る。トマトも1cm角に切り、種を除く。
- 3 レーズンは湯に浸し柔らかくする。
- 4 ゆで卵を作る。白身は1cm角に切り、黄身は裏ごししておく。
- 5 1～3と4の白身をAの調味料で和える。
- 6 サラダ菜を器に敷き、5を盛り、裏ごしした卵黄の上に飾る。

食改さんから一言

春の新じゃがのホクホク感と、きゅうり、セロリのバリバリ感が絶妙です。

夏の副菜 にがうりの白和え

エネルギー
54kcal

野菜
35g

食塩
相当量
0.8g



材料 (2人分)

にがうり (ゴーヤ)・・・70g
きんぴら用こんにやく・・・30g
木綿豆腐・・・60g
白ごま・・・4g



A 薄口しょうゆ・・・小さじ5/6
砂糖・・・小さじ1・2/3
塩・・・0.8g

作り方

- 1 にがうりは縦半分に切り、スプーンで種とわたをかきだし、さっと湯がく。こんにやくも湯がいておく。
- 2 豆腐は一度湯にくぐらせ水切りをしておく。
- 3 すり鉢に白ごまを入れ、よくすりつぶし、Aを入れよく混ぜる。
- 4 3に2をつぶし入れ、よくすり混ぜたら、1を入れて和える。

食改さんから一言

暑い夏にはやっぱりにがうり。豆腐や豚肉などと一緒に炒めると、夏のスタミナ食の仲間入り。

秋の副菜 焼きなす ~ごまチーズソース~

エネルギー
42kcal

野菜
75g

食塩
相当量
0.2g

材料(2人分)

なす・・・150g

- A
- すりごま・・・大さじ 1/2
 - 水・・・大さじ 1/2
 - 濃口しょうゆ・・・小さじ 1/2
 - 粉チーズ・・・小さじ 1/2
 - 砂糖・・・小さじ 1/2



作り方

- 1 なすは竹串で皮を数カ所刺し、グリルに入れ、転がしながら強火で皮が黒くこげるまで焼く。
なすが熱い内に皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- 2 1を器に盛り、Aを混ぜあわせ食べる直前にかける。

食改さんから一言

ごまチーズソースは、野菜のティップなどにも使えます。

冬の副菜 炒めなます

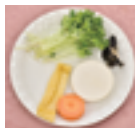
エネルギー
95kcal

野菜
75g

食塩
相当量
1.0g

材料(2人分)

- だいこん・・・80g
- にんじん・・・30g
- 油揚げ・・・20g
- きくらげ・・・4g
- かわわれ大根・・・40g
- ごま油・・・小さじ 1



- A
- 酢・・・大さじ 2
 - 砂糖・・・小さじ 1・1/3
 - だし汁・・・小さじ 2
 - 薄口しょうゆ・・・小さじ 2

作り方

- 1 だいこんとにんじんは、短冊に切る。
- 2 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短めの短冊に切る。
- 3 きくらげは水で戻し、石づきをのぞいてせん切りにする。
- 4 ごま油で1～3の材料をさっと炒めて、大根が透き通ったら、一度火を止めAを入れる。
汁気がなくなるまで炒め、火を止める。
- 5 かわわれ大根を加えて混ぜる。

食改さんから一言

季節の根菜を使った一品です。火を通すことで、冷蔵庫内で2～3日は保存がききます。

◆「食改さん」って？◆ 食改さん(食生活改善推進員)は、自分たちの住んでいる地域を中心に、市民の食生活改善と健康増進のために、対話や調理実習などのボランティア活動をしています。
皆さんも一緒に活動してみませんか？詳しくは、お近くの保健センターにお問い合わせください。



レシピは
鹿児島市ホームページにも
掲載しています。