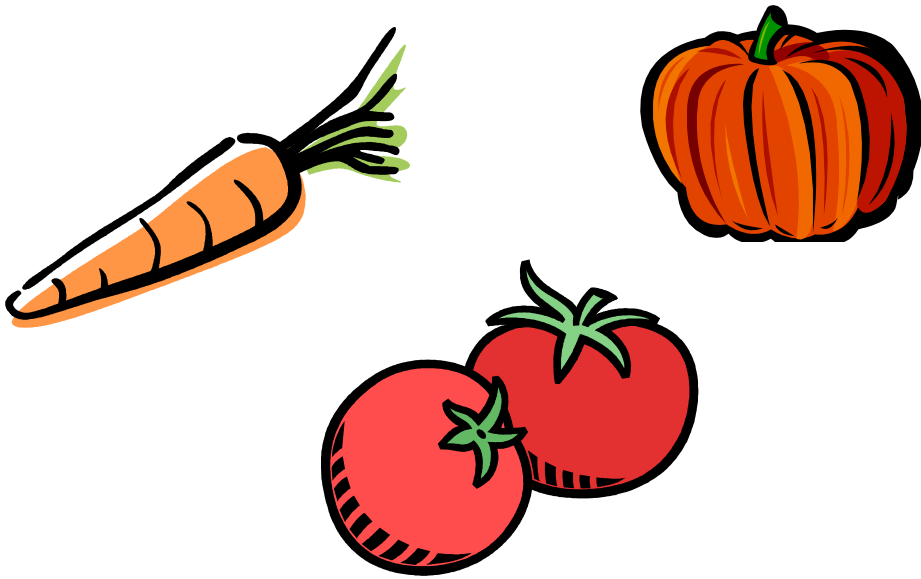


野菜を食べよう

～レシピ集～



野菜を使ったレシピ集です！これからの食生活にお役立てください

藤女子大学
人間生活学部 食物栄養学科
食生活学研究室



なすの甘辛煮

材料（4人分）

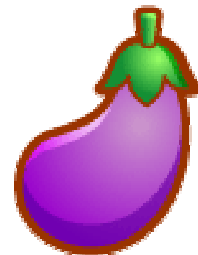
なす・・・2本
サラダ油・・・大さじ2
砂糖・・・大さじ2
みりん・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ2
お酒・・・大さじ1



作り方

なすを縦半分に切り、斜めに切れ目を入れ、2センチに切る。
鍋にサラダ油を入れ、なすを中火でいためる。
しんなりしたら、調味料を入れ、弱めの中火で煮る。
つやが出て、煮汁がなくなったら出来上がり

お好みで七味をかけたり、しょうがを添えてお召し上がりください



白菜の中華風クリーム煮

材料（４人分）

はくさい・・・８枚
干しいたけ・・・４枚
ハム・・・６枚
サラダ油・・・少々
酒・・・大さじ２
干しいたけの戻し汁・・・１００ｃｃ
鶏がらスープのもと・・・小さじ２
生クリーム・・・１４０ｃｃ
水とき片栗粉・・・少々



作り方

白菜は一口大に切り、干しいたけは水で戻し、石突きを取って小さめに切る。ハムは一口大に切る。
鍋にサラダ油を熱して、白菜の芯をいため、しんなりしたら葉を加えて炒める。
干しいたけを加えて香りが出たら、酒、鶏がらスープのもと、もどし汁を加えて蒸し煮する。
にハムと生クリームを加える。水とき片栗粉でとろみをつけて火を止め、お皿に盛る。

干しいたけの戻し汁を使うことで、よりこくがある味に！
ハムの塩分でちょうどよい塩味になります



ポパイケーキ

材料（４人分）

ほうれん草・・・８０g

小麦粉・・・８０g

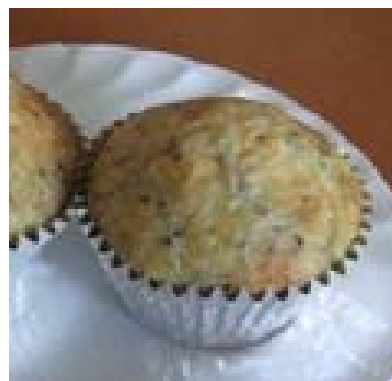
B.P・・・小さじ１

油・・・２０cc

砂糖・・・大さじ２

アルミケース・・・４個

水・・・２０cc



作り方

小麦粉とベーキングパウダーを合わせて一度ふるう。

ほうれん草はゆでて荒く刻み、砂糖、油、水と一緒にミキサーにかけなめらかにする。

と を合わせてさっくりと混ぜる。

蒸し器で約１５分蒸し、竹串をさし蒸しあがっていたら出来上がり

ミキサーではなく、すり鉢ですりつぶすと、ほうれん草の歯ごたえが少し残ったまた違う食感のケーキになります



じゃがいものカレー炒め

材料（4人分）

じゃがいも・・・4個

いんげんまめ・・・8本

A：サラダ油大さじ2、バター大さじ2

にんにくの薄切り・・・少々

B：カレー粉・・・小さじ3

塩コショウ・・・各少々



作り方

じゃがいもは洗って皮をむき、1cm角に切る。いんげんまめはさつとゆでて、じゃがいもと同じくらいの大きさに切る。

フライパンにAを熱し、にんにくをいため、を加えて炒める。

にいんげんまめを加え、Bで調味する。

カレー粉は入れすぎると辛くなるので、
お子様と一緒に食べる時は少しずつ入れて
調整してください

いんげん豆が入ることで彩りがきれいです！

にんじんなどを入れてみても綺麗だと思
います



北海道の巻き巻き



材料（4人分）

いんげんまめ・・・・・・・・・・4本
じゃがいも・・・・・・・・・・2個
スモークサーモン・・・・・・・・8枚
プロセスチーズ
スティック状のもの・・・・・・・・8個
春巻きの皮・・・・・・・・・・8枚
揚げ油・・・・・・・・・・適量



作り方

いんげんまめは5cmの長さに切り、さっとゆでておく。
じゃがいもは皮をむき4等分に切って、電子レンジで約4分加熱する。
春巻きの皮にスモークサーモン、の野菜、プロセスチーズをのせて巻き、
160 の揚げ油で色よく揚げる。

皮が余ったら色々な材料を巻いて
試してみてください！！



かぼちゃのマリネサラダ



材料（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・100g
刻みパセリ・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・15cc
酢・・・・・・・・・・5～10cc
おろしにんにく・・・・・・・・1かけ分
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々



作り方

かぼちゃは5mmの厚さに食べやすく切り、玉ねぎも5mm幅に切って、
いっしょにゆでて水気を切る。
調味料を全て合わせてマリネ液を作り、 をつけ込んで、パセリを散らす。

酢の量はお好みで調節してみてください



かぼちゃのコールドスープ

材料（4人分）

かぼちゃ・・・・・・・・・・400g
牛乳・・・・・・・・・・500cc
生クリーム・・・・・・・・50cc
（生クリームは好みで）
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
パセリ・・・・・・・・少々



作り方

かぼちゃは種の皮を剥いて、わたを取り、水にくぐらせてラップに包み、電子レンジに皮目を上にして入れ、約5分間全体がやわらかくなるまで加熱する。

のかぼちゃをボールに入れ、フォークの背などで細かくつぶす。

に牛乳、生クリームを加えて泡立て器などで混ぜ合わせ、塩とこしょうで味をととのえる。

器にそそぎ、パセリを散らす。

生クリームがない時は全量を牛乳にしても大丈夫です！！
なめらかな口当たりになります。



じゃがいものせん切り炒め



材料（4人分）

じゃがいも・・・2個
いんげんまめ・・・4本
ハム・・・・・・・・・・3枚
にんじん・・・・・・・・・・3分の1本
サラダ油・・・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・小さじ1
こしょう・・・・・・・・・・少々



作り方

じゃがいもはせん切りにして水にさらす。いんげんまめは筋をとり、ゆでて斜めせん切りにする。ハムとにんじんも、せん切りにする。
フライパンにサラダ油を熱し、にんじん、じゃがいも、ハムを炒める。
塩・こしょうで味をつけ、いんげんまめを散らしてさっと炒める。

材料は冷蔵庫の
あまりものでOK
切って炒めるだけなので、
忙しいときにも
ピッタリです！



トマトのチーズ焼き

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・1個
ピザ用チーズ・・・・適宜
刻みパセリ・・・・少々
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・少々




作り方

トマトは1cm厚さの輪切りにし、塩・こしょうを振る。
水気を切って耐熱皿に並べ、チーズを散らす。
熱したオーブントースターで5～6分、こんがり焼いて
パセリを散らす。



いつものトマトをちょっと
アレンジ

簡単に、
おしゃれな副菜の完成です！

パパ・ママは
ワインのおつまみにも 

キャベツのお焼き



材料（4人分）

キャベツ・・・・・・・・・・6枚
桜えび・・・・・・・・・・10g
天かす・・・・・・・・・・20g
黒ごま・・・・・・・・・・大さじ4
小麦粉・・・・・・・・・・30g
卵・・・・・・・・・・1個
長いも・・・・・・・・・・50g
サラダ油・・・・・・・・・・少々
ソース・・・・・・・・・・適量
かつお節・・・・・・・・・・適量
青のり・・・・・・・・・・適量



作り方

キャベツはせん切りにし、小麦粉をまぶし、溶き卵を加えて混ぜる。
桜えび・天かす・ごまを加えて混ぜ、生地を作る。
フライパンにサラダ油を薄く引き、生地を7～8cm大に
均一にのばし焼く。
ソース・かつお節・青のりをかけていただく。



キャベツは、水にさらし過ぎるとせっかくの
ビタミンC が水中に逃げてしまいます。

手早くザルにあげましょう