

かんたん!
時短!

＼ 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ

「キャベツ」レシピ

ふんわり春キャベツ・しゃきしゃき冬キャベツ。ビタミンU・ビタミンCを含み、生でも加熱でもたっぷり美味しく食べられます!

01

じっくり焼いたキャベツはあまくてジューシー!

「焼きキャベツのみそそぼろ」

作り方

- 1 キャベツ(芯はつなげたまま)を1/2に切る。しょうがはみじん切り。みそとみりんは混ぜておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、中火でキャベツの断面を焼く。片面が焦けたら、ひっくり返してあいたスペースにしょうがとひき肉、みそとみりんをいれる。
- 3 ひき肉を混ぜながら炒める。ひき肉の色がかわってきたら、水をいれてふたをし、弱火で約4分蒸し焼きにする。ひき肉にすりこまをふる。



蒸し焼きにしたキャベツは甘味がでて、
たっぷり食べられ、芯まで美味しい!

皿に盛ってから、
キッチンペーパーで芯を
切り落とすと
食べやすい



材料(2人分)

- | | | | |
|---------------|------------|------|------|
| ①キャベツ | 1/4個(300g) | ⑤ごま油 | 小さじ2 |
| ②合いびき肉または豚ひき肉 | 100g | ⑥みそ | 小さじ2 |
| ③しょうが | 1/3片 | ⑦みりん | 小さじ2 |
| ④すりこま | 大さじ1 | ⑧水 | 大さじ1 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/254kcal ●たんぱく質/12.2g ●脂質/16.8g ●炭水化物/13.3g ●食塩相当量/0.7g

02

はごたえの良いやさしいスープに

「しゃきしゃきキャベツとアオサのスープ」

作り方

- 1 キャベツは繊維に対して縦切りの(裏面をcheck!)千切りにする。
- 2 水にコンソメとキャベツをいれ、中火にかける。
- 3 煮立ったら火を止め、アオサとこしょう・オリーブオイルをいれる。

材料(2人分)

- | | | | |
|------------|------------|----------|-------|
| ①キャベツ | 1/8個(100g) | ④水 | 350cc |
| ②アオサ(乾) | 小さじ1/4 | ⑤オリーブオイル | 少量 |
| ③コンソメスープの素 | 1個 | ⑥こしょう | 適量 |

短時間の加熱でしゃきしゃきで食べやすいスープに。コンソメのほか、かつおだし・和風だしでも!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/27kcal ●たんぱく質/0.9g ●脂質/1.2g ●炭水化物/3.8g ●食塩相当量/1.1g

03

レンジで時短・おつまみに

「キャベツのカマンベール蒸し」

シンプルで
素材の味そのまま
簡単レシピ!

作り方

- 1 キャベツは重ねたまま、5cm角ほどに2つ切る。
- 2 耐熱皿にキャベツをいれる。キャベツの葉の間にカマンベールチーズを4か所にちぎって入れる。ふんわりとラップをして、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- 3 粗熱がとれたら、ラップをはずしこしょうをふる。

「電子レンジ加熱」+「余熱」でちょうどよい食感に。

材料
(1人分)

- | | |
|---------------------|-----|
| ①キャベツ | 70g |
| ②カマンベールチーズ | 20g |
| ③ブラックペッパーまたはピンクペッパー | 適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/78kcal ●たんぱく質/4.7g ●脂質/5.1g ●炭水化物/3.8g ●食塩相当量/0.4g



かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ「かぼちゃ」レシピ

ビタミンA・C・Eがそろったかぼちゃ。皮の部分にも栄養がありますので、まるごといただきます!

01

こんがり焼いて、おつまみにも!

「焼きかぼちゃとクルミのサラダ」

作り方

① くるみは荒みじん切りにし、フライパンで弱火でからいりする。
にんにくはスライス、かぼちゃはワタをとり7mm厚さに切る。

② フライパンにオリーブオイル・にんにく・かぼちゃを入れ塩をふり、ふたをして弱火で両面に焼き目がつくまで焼く。
(片面約5分ずつ)

③ 酢をまわしかけて、水分をとばす。くるみをいれ、こしょうをふる。

焼きたてでも
少しなじませても美味しいです。
粉チーズのトッピングもおすすめ

材料 (2~3人分)

①かぼちゃ.....1/8個 (200g) ④塩・こしょう.....少量
②くるみ.....20g ⑤米酢またはワインビネガー.....小さじ1/2
③にんにく.....1/3片 ⑥オリーブオイル.....大さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/128kcal ●たんぱく質/2.4g ●脂質/7.0g ●炭水化物/15.0g ●食塩相当量/0.2g

02

電子レンジで簡単!

「かぼちゃのグラッセ」 野菜ソムリエ/田中良子

ラップを取るとき熱いので
注意してね!

作り方

- ① かぼちゃの種を取り、小さめの一口大 (2.5cm角) に切る。
- ② ボウルにかぼちゃを入れ、砂糖を加えて混ぜ、ラップをふんわりとかける。電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ③ 塩を加えて混ぜ、バターを分けて上に乗せ、ラップをして電子レンジ200Wで7分、さらに電子レンジ600Wで1分加熱する。(電子レンジのポイントは裏面をcheck!)
- ④ ラップを外し、たまった汁をスプーンでかぼちゃに回しかける。再びラップをかけ、そのまま2分ほど蒸らす。

汁をかけて蒸らすことでより美味しく。
甘さはかぼちゃにもよるので、砂糖で加減しましょう!

材料
(2人分)

①かぼちゃ.....1/8個 (200g) ③砂糖.....小さじ1
②バター.....10g ④塩.....少々

1人あたり栄養価 ●エネルギー/134kcal ●たんぱく質/1.9g ●脂質/4.4g ●炭水化物/22.1g ●食塩相当量/0.2g

03

和風の優しい味わい 幼児食や高齢者に。

「かぼちゃの豆腐クリームあえ」

作り方

- ① 豆腐は耐熱容器にいれてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して、粗熱がとれたら水分を切る。
- ② かぼちゃは一口大に切って、耐熱容器にいれ、※の調味料をふりかける。電子レンジ600Wで1分▶電子レンジ200Wで7分▶電子レンジ600Wで3~4分かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ボウルに●をいれ、泡立て器などでペースト状になるまで混ぜる。
●: すりごま・かつおぶし・しょうゆ・砂糖をいれ、ヘラなどでかぼちゃが一口大になるようにつぶしながら混ぜる。

材料
(4~5人分)

①かぼちゃ.....1/4個 (400g) ③絹ごし豆腐または充填豆腐.....150g ⑥かつおぶし.....1パック (2g)
※ (塩少量・オリーブオイルまたは ④すりごま.....大さじ2 ⑦しょうゆ.....小さじ1/2
サラダ油小さじ1・酢小さじ1/2) ⑤砂糖.....小さじ1~1と1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/127kcal ●たんぱく質/4.2g ●脂質/4.3g ●炭水化物/18.6g ●食塩相当量/0.2g

かんたん！
時短！

野菜を食べよう！ ながさき旬の野菜料理レシピ

「たまねぎ」レシピ



たくさん食べたいたまねぎ。香りの成分アリシンやポリフェノールケルセチンを含みます。

新たまねぎは、
縦にきってとり

01

素材のうまみをシンプルに

「ごろごろたまねぎとあさりのスープ」

野菜ソムリエプロ/数原有希子



作り方

- 1 たまねぎは6つのくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。
- 2 厚手の鍋または深さのあるフライパンに、オリーブオイル・にんにく・あさりを入れて中火にかける。白ワインをふり、炒める。
- 3 水の半量・たまねぎとにんにくをいれ、ふたをして蒸し煮にする。
- 4 煮立ったら火を弱め、たまねぎがやわらかくなるまで加熱する。水をくわえ、再沸騰したら塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、輪切りレモンをのせカレー粉をふる。

たまねぎは蒸し煮でうまみたっぷり、煮崩れにくい。新たまねぎの時期にもぜひ！

塩は
0〜ごく少量で
OKです。

材料(4人分)

- | | |
|-----------------------------|---------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g) | ⑥オリーブオイル……………小さじ1 |
| ②にんにく……………1/3個(50g) | ⑦水……………500cc |
| ③あさり(殻付き・砂抜きをしておく)……………300g | ⑧塩……………適量 |
| ④にんにく……………1/2片 | ⑨こしょう……………適量 |
| ⑤白ワインまたは酒……………大さじ1 | ⑩輪切りレモン・カレー粉……………適量 |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/66kcal ●たんぱく質/3.0g ●脂質/1.3g ●炭水化物/11.0g ●食塩相当量/0.7g

02

ささっと炒めてジューシー！

「たまねぎと豚こまのポン酢炒め」



作り方

- 1 たまねぎは半分にとって、横に5mm厚さに切る。豚肉は大きければ一口大に切る。
- 2 フライパンの中央に豚肉、周囲にたまねぎをいれる。豚肉にむけてポン酢をふって混ぜてから、弱めの中火にかける。
- 3 豚肉の片面が焼けたら、全体を返し、こんがり焼けるまで炒める。器にもり、お好みでカイワレをそえる。

ポン酢をかけて焼くと、肉がやわらかくなります。繊維に対して直角に切ると、しゃきしゃき食感。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ①たまねぎ……………1個(200g) | ④こしょう……………適量 |
| ②豚こま切れ肉……………160g | ⑤お好みでカイワレなど……………適量 |
| ③ポン酢……………小さじ1と1/2 | |

材料
(2人分)

1人あたり栄養価 ●エネルギー/183kcal ●たんぱく質/17.5g ●脂質/8.3g ●炭水化物/8.9g ●食塩相当量/0.3g

03

おつまみに・作り置きに！

「たまねぎのしょうゆマリネ」

新たまねぎの場合は、
みじん切りで生のまま
つけこんでも美味しい！

作り方

- 1 たまねぎの1つは4〜6つのくし形、もう一つは粗みじん切りにする。
- 2 耐熱容器にいて、ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 調味料と混ぜて3時間以上おいておく。

そのままおつまみに。
肉や魚のソテーのソースとしても。

- | | |
|--------------------|--------------------|
| ①たまねぎ……………2個(400g) | ④砂糖……………小さじ1/3〜1/2 |
| ②しょうゆ……………大さじ1と1/2 | ⑤なたね油または……………適量 |
| ③米酢……………大さじ1/2 | ⑥サラダ油……………小さじ1 |

材料
(8人分)

1人あたり栄養価 ●エネルギー/26kcal ●たんぱく質/0.8g ●脂質/0.6g ●炭水化物/4.7g ●食塩相当量/0.5g



かんたん！
時短！

＼ 野菜を食べよう ／

ながさき旬の野菜料理レシピ「こまつな」レシピ



βカロテン・カルシウムを豊富に含むこまつな。アクがすくないので下茹でなしで調理できます！

01

たっぷりの小松菜をシンプルに！

「小松菜とじゃこのペペロンチーノ」

作り方

① 小松菜は(裏をcheck)茎は短めに、4cm長さに切る。

② パスタは表示の通りにゆでる。

③ フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ・唐辛子をいれ、弱火で加熱する。きつね色になってきたら、唐辛子をとりだし、小松菜の茎・葉の順にいれ軽く炒め、香りづけのしょうゆを鍋肌にからいれる。

④ ゆであがったパスタを、トングなどで(ゆで汁も少量一緒に)フライパンにいれ、炒めあわせる。

小松菜の加熱は短めで食感があるほうが美味しい。
お好みでバター醤油味にしても！



材料(2人分)

①小松菜.....1把(200g) ⑤パスタ.....200g
②にんにく.....1片 ⑥オリーブオイル.....大さじ2
③ちりめんじゃこ.....大さじ2(10g) ⑦しょうゆ.....少量
④唐辛子.....1本

1人あたり栄養価 ●エネルギー/507kcal ●たんぱく質/16.6g ●脂質/14.4g ●炭水化物/74.1g ●食塩相当量/3.2g

02

豆乳で洋風スープに

「小松菜の豆乳スープ」

作り方

① 小松菜は、茎は2cm、葉は3cm長さに食べやすく切る。にんじんは1cmの色紙切り。しめじはほぐしておく。にんにくはみじん切り。

② 鍋にサラダ油をひき、にんにく・小松菜の茎の部分・にんじん・しめじをいれてさっと炒める。

③ 水をいれ、ふたをして煮る。煮立ったら、小松菜の葉をいれ火を弱め1分ほど煮る。コンソメと豆乳をいれ、沸騰する前に火を止める。器にもり、すりごまをふる。

豆乳をいれたら沸騰させないようにあたためましょう。
肉やじゃがいも(とろみがでます)を足しても。



材料
(2人分)

①小松菜.....1/2把(100g) ④にんにく.....1/3片 ⑦水.....200cc
②にんじん.....1/3本(40g) ⑤すりごま.....小さじ1 ⑧顆粒コンソメ.....小さじ1(4g)
③しめじ.....1/2パック(50g) ⑥豆乳.....150cc ⑨サラダ油.....小さじ1/2

1人あたり栄養価 ●エネルギー/87kcal ●たんぱく質/4.8g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.9g ●食塩相当量/0.9g

03

バリバリの海苔と小松菜のハーモニー！

「小松菜の海苔炒め」

作り方

① 海苔は10等分ほどにちぎる。しょうがはみじん切り、小松菜は4cmに切る。

② フライパンでごま油としょうがを香りが出るまで熱し、小松菜をさっと炒める。塩・こしょうを加え、いったん取り出しておく。

③ フライパンにごま油少量を足し(分量外)しょうゆと合わせてから、焼き海苔を香ばしくなるまで炒める。②とあわせてできあがり。

予熱で火が入るので、小松菜の加熱はひかえめに。
できたての海苔バリバリでも、全体になじんでからでもどちらでも美味しいです。



材料(2~3人分)

①小松菜.....1把(200g) ③しょうが.....1/2片 ⑤しょうゆ.....小さじ1/2
②焼き海苔.....全形1枚 ④ごま油.....小さじ1 ⑥塩・こしょう.....少々

1人あたり栄養価 ●エネルギー/33kcal ●たんぱく質/1.4g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.3g

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ「なす」レシピ

皮ごとまるごと美味しいなす! 皮には抗酸化成分ナスニンが含まれます。

01

電子レンジで簡単!

「なす豚の蒸ししゃぶ」



作り方

- 1 なすはヘタをはずし、(裏面をcheck!) 5mmの斜め切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- 2 耐熱皿になすと豚肉を交互にならべる。ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 3 粗熱がとれたらラップをはずし、薬味とお好みのタレをかける。



レンジで蒸したなすは色鮮やか!
切ってすぐに加熱すればアク抜きは不要。



材料(2人分)

- ①なす1本(150g)
- ②豚しゃぶしゃぶ肉150g
- ③酒小さじ1
- ④お好みで:みずな・長ネギなど
- ⑤ごまドレッシングor ごまだれ適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/276kcal ●たんぱく質/15.6g ●脂質/19.7g ●炭水化物/6.9g ●食塩相当量/0.4g

02

子ども大好き! 香ばしく焼いて

「なすのピザ風」

野菜ソムリエ/高嶺恵子



作り方

- 1 なすは7mm厚さ、トマトは3〜4つの輪切りにする。なすに塩をかけ、でてきた水分はペーパーなどでふきとる。
- 2 スキレットまたは小さなフライパンを弱めの中央にかけオリーブオイルをひき、なすを両面きつね色になるまで焼く。
- 3 なすにミートソースとピザ用チーズをかけ、ふたをしてチーズがとけるまで加熱する。パジルをふる。

- 材料(2人分)
- ①なす1本(150g)
 - ②ミニトマト3個
 - ③ミートソース大さじ3
 - ④ピザ用チーズ30g
 - ⑤パジルまたはバセリ適量
 - ⑥オリーブオイル小さじ1
 - ⑦塩少量

塩をふってアク抜きすることで、なすが濃厚味に。しっかり焼き目をつけると美味しい!

1人あたり栄養価 ●エネルギー/113kcal ●たんぱく質/5.3g ●脂質/7.1g ●炭水化物/7.4g ●食塩相当量/0.8g

03

梅でコクあり! おつまみに・作り置きに!

「柴漬け風なすの梅もみ」

作り方

- 1 なすは縦半分に切って5mmの斜め薄切りにする。
- 2 食品保存袋に、梅干しをほぐして種も一緒にいれる。なすと塩・砂糖・酢をいれて砂糖がいきわたるまでもむ。冷蔵庫にいて30分以上おく。

お好みでみょうがやきゅうりを足しても。

- 材料(6人分)
- ①なす2〜3本(300g)
 - ②梅干し1個
 - ③塩小さじ1/3
 - ④砂糖小さじ2
 - ⑤酢小さじ2



1人あたり栄養価 ●エネルギー/18kcal ●たんぱく質/0.6g ●脂質/0.1g ●炭水化物/4.1g ●食塩相当量/0.5g

かんたん!
時短!

野菜を食べよう /
ながさき旬の野菜料理レシピ

「ブロッコリー」レシピ



ブロッコリーは、ビタミンACEが含まれる緑黄色野菜。芯の部分も活用しましょう!

01

ブロッコリーがソースに!

「ブロッコリーソースのペペロンチーノ」



作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけ、軸のかたい皮はむき、輪切りにする。(裏をcheck!) にんにくはみじん切りにする。
- 2 2リットルに塩小さじ1をいれて沸騰したところにパスタをいれて表示の時間ゆでる。(ゆで汁100ccは⑤のソースで使用) ブロッコリーをパスタの鍋で一緒に8分ほどゆでるくらい柔らかくなるまでゆでる。(パスタの表示のゆで時間が短い場合は、ブロッコリーを先にいれてゆではじめる)
- 3 ゆでている間に、フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ、唐辛子をいれ弱火で香りがでるまで熱する。唐辛子はとります。
- 4 フライパンの火をとめて、ゆでたブロッコリーをいれ、うなどであらくつぶす。パスタのゆで汁100ccをくわえ、よく混ぜる。
- 5 ゆで上がったパスタをいれて、塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、お好みで粉チーズをふる。



材料(2人分)

- ①ブロッコリー1/2個……200g ④唐辛子……1本 ⑦パスタ……160~200g
②にんにく……1片 ⑤オリーブオイル……大さじ1 ⑧粉チーズ……適量
③ちりめんじゃこ……小さじ1 ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/412kcal ●たんぱく質/17.6g ●脂質/9.2g ●炭水化物/64.7g ●食塩相当量/2.8g

02

ブロッコリーをまるごとべろり!

「ブロッコリーのレモンクリーム煮」



作り方

- 1 レモンは果汁大さじ1をしぼっておく。ブロッコリーは小房にわけ、長ねぎは1cm幅に切る。
- 2 ブロッコリーをフライパンにいれ、塩少量と水50ccをいれる。中火にかけて煮立ったらフタをして3分蒸し煮し、いったんあげておく。
- 3 フライパンにベーコンと長ねぎを炒める。こんがりしてきたら、米粉と牛乳を混ぜたものをいれて、きべらでかきまぜる。とろみがついてきたら、弱火にしてブロッコリーとレモン汁をいれて塩・こしょうで味をととのえる。
- 4 器にもり、レモンまたはゆずの皮をけずったものをのせる。

ブロッコリーは固めにあげて食感良く!米粉でかんたんにクリーム状になります。小麦粉をつかう場合は、3でベーコンと長ねぎを炒めたものに小麦粉をふってなじませます。そこに少しずつ牛乳をいれてのばしてください。

材料(4人分)

- ①ブロッコリー小1株……300g ③長ねぎ……1/2本 ⑤米粉または小麦粉……大さじ1 ⑦レモンまたはゆず……1/2個
②ベーコン厚切りまたは切り落とし……50g ④牛乳……300cc ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/143kcal ●たんぱく質/8.4g ●脂質/8.2g ●炭水化物/11.5g ●食塩相当量/0.9g

03

ブロッコリーが濃厚に!

「ブロッコリーのにんにくフライパン蒸し」

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけ、
 - 2 フライパンにいれ、塩と水50ccをいれる。にんにくをすりおろしながらいれる。中火にかけ、煮立ったらフタをして3分蒸し煮にする。
- フライパン蒸しで濃厚味。そのままでも食べられます。



材料
(6人分)

- ①ブロッコリー1株……400g
②にんにく……1/2片
③塩……小さじ1/4
④水……50cc

1人あたり栄養価 ●エネルギー/28kcal ●たんぱく質/3.7g ●脂質/0.4g ●炭水化物/4.6g ●食塩相当量/0.3g