

野菜を食べよう

～おすすめレシピをご紹介します～



令和7年 10 月 編集・発行
潟上市食育推進プロジェクトチーム
潟上市食生活改善推進協議会

野菜を食べよう！

野菜は、「ビタミン、ミネラル、食物せんい」など体の調子をととのえる栄養素をたくさん含んでいます。特に、緑黄色野菜には、老化予防、病気予防に効果的なビタミン類がたっぷり含まれています。また、カリウムを多く含む野菜もあり、とり過ぎたナトリウム(塩分)を体外に排出してくれます。

1日に必要な野菜の量は350グラム！

生野菜350グラムってどのくらい？

手ではかってみると・・・



緑黄食野菜	両手で1杯 (120グラムくらい)
と	
その他の野菜	両手で2杯 (230グラムくらい)

料理にすると小鉢5皿分(1皿70グラム)が目安



※:野菜を多く使った料理は小鉢2皿分として数えます。

◇カレースープ◇ (1 人分のエネルギー145 kcal、塩分 0.2 g)

材料 (4 人分)

- 鶏もも肉 (100 g) ○玉ねぎ (200 g)
- じゃがいも (100 g) ○人参 (60 g)
- ほうれん草 (100 g) ○お好みのきのこ (100 g)
- サラダ油 (大さじ 1) ●水 (600 cc)
- 市販のカレールウ (20 g) 1 かけ分



作り方

- ①材料は全て 2 cm 角に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏肉、野菜の順に炒め、水を加えて中火で煮る。
アクを取り除きながら食材がやわらかくなるまで煮る。
- ③カレールウを加えて味をととのえる。

◇かぼちゃプリン◇ (1 人分のエネルギー114 kcal、塩分 0.1 g)

材料 (4 人分)

- かぼちゃ (140 g)
- 牛乳 (170 ml) ○卵 (1 個)
- 砂糖 (25 g) ○バニラエッセンス (少々)



作り方

- ①かぼちゃを 3 cm 角に切り、茹でる。(600W のレンジで 3 分加熱してもいい)
- ②加熱したかぼちゃの皮を取り、つぶして裏ごしする。
- ③②のかぼちゃに牛乳、卵、砂糖、バニラエッセンスを加えてよく混ぜる。耐熱容器 (ココットの型など) に生地を流し入れる。
- ④オーブンの天板に水を張り、③の容器を置いて 140℃で 40 分程度焼く。粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。

※オーブンの代わりにフライパンで作る場合は、フライパンに熱湯を 2/3 ほど入れて容器を置きフタをして弱火で 15 分火にかけ、火を消して 10 分ほど蒸らす。

◇人参とチーズの和風マリネ◇ (1人分のエネルギー82 kcal、塩分 0.7 g)

材料 (2人分)

○人参 (150 g) ○ベビーチーズ (2個)
○ツナ缶油漬け (35 g) ○大葉 (5枚)

A (調味料)

しょうゆ (小さじ2) 酢 (大さじ2)
白いりごま (大さじ1) こしょう (少々)



作り方

- ①人参は皮をむいて千切りにする。好みの固さに茹でて水切りをしておく。
- ②ベビーチーズは5mm角、大葉は千切りにする。
- ③ボールにA (調味料) を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④③の中に、ベビーチーズとツナを汁ごと加えて和え、最後に人参と大葉を加えてよく和える。

◇冷凍ブロッコリーのごま和え◇ (1人分のエネルギー68 kcal、塩分 0.2 g)

材料 (2人分)

○冷凍ブロッコリー (150 g)

A (調味料)

すりごま (小さじ2) めんつゆ (小さじ1.5)
マヨネーズ (小さじ2)



作り方

- ①冷凍ブロッコリーはラップをかけて600Wのレンジ*で2分加熱し、水気をきっておく。(*硬ければ様子を見ながら加熱する)
- ②A (調味料) を混ぜ合わせ、①のブロッコリーを加えて和える。

★ 野菜の摂取量を増やす6つのポイント ★

- ①ゆでたり煮たりして「かさ(量)」を減らす
- ②すぐに使える冷凍野菜などを常備する
- ③肉料理・魚料理に野菜をつけあわせる
- ④夕食に野菜料理(おひたしなど)を多めに作り、朝食にプラスする
- ⑤汁物に野菜をたっぷり入れる
- ⑥外食では野菜が多いメニューを選ぶ

★ 野菜を新鮮に長もちさせる保存方法 ★

野菜は生で冷凍保存（保存期間は3週間が目安）

多めに野菜を買ったときにおすすめなのが、生の状態のまま冷凍する方法です。

【野菜の冷凍・保存方法】

- (1) 洗える野菜は流水で洗い、料理しやすい大きさに切る。
- (2) キッチンペーパーで、はさんで軽く叩くようにして余分な水気をふき取る。
- (3) 冷凍保存袋に入れ、できるだけ空気を抜いて口を閉じたら厚みを平らにならす。
- (4) アルミのバットなどの金属トレーにのせて冷凍庫へ。



ポイント

熱伝導のよい金属製（アルミ・ステンレス）のバットやトレイを使うことで手早く凍らせることができ、味や食感、おいしさが保たれます。手早く凍らせることが大事なので、冷凍庫の扉を開閉しない時間帯（就寝時など）に冷凍すると効率アップにつながります。

【冷凍野菜の調理方法とメリット】



調理の際は、解凍せず、凍ったまま料理に使ってください。冷凍すると野菜の細胞が破壊され、解凍したときに水分が溶けて流れ出します。この特徴を生かして、凍ったままの大根やじゃがいも、にんじんなどの根菜類を沸騰した煮汁に加えて煮込むと、簡単に味のしみた煮物やシチューなど作ることができます。

<下茹でしてあく抜きをする必要がある野菜>

ほうれん草や山菜、たけのこなどは、茹でてから冷凍します。



<冷凍保存が不向きな野菜>

サラダに使うレタスなどの葉物野菜やじゃがいもなどは、食感が悪くなります。



★ 野菜に含まれる栄養(ビタミン類)を

効率よくとる方法 ★

野菜には、水溶性ビタミン（ビタミンB、ビタミンC、カリウムなど）と、脂溶性ビタミン（ビタミンA、ビタミンE、ビタミンKなど）があります。それぞれの性質に合わせた食べ方（調理の工夫など）をすることで野菜に含まれる栄養を効率よくとることができます。

	性質	食べ方の工夫	主に多く含む野菜
水溶性 ビタミン	水に溶けやすく、茹でると流れやすい。 熱に弱いものが多い。	・洗うのは短時間にする。 ・切った後は水にさらしすぎない。 ・茹でたりせず、蒸したり、レンジで加熱、生で食べる。 ・溶けだした栄養を汁ごと食べられるスープや煮物、鍋物などで食べる。	キャベツ、白菜、玉ねぎ、水菜、きゅうり、なすなど 
脂溶性 ビタミン	油に溶けやすい。 熱に強いものが多い。	・油で炒めたり、揚げたりする。 	にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、小松菜、ブロッコリー、ピーマンなど