

中部ブロック地域食育推進ネットワーク会議

レシピカード集

主食・主菜・副菜の揃った食事を1日2回以上食べる者の増加を目指し、ネットワーク会議構成員から「野菜を美味しく食べられる」、「若い世代向け」をテーマとしてレシピを集めました。
バランス良く、地域の野菜を美味しく食べられるレシピがつまっています。

令和6年度中部ブロック地域食育連携促進事業



バランスのよい食事をたべていますか？

バランスのよい食事は、炭水化物、脂質、ミネラル、ビタミンが偏りなくとれる食事のことで、「長寿」と関係しています。食事を作ったり、選んだりするときに、**主食**、**主菜**、**副菜**を組み合わせることを意識すると、栄養面だけでなく、彩りなど見た目のバランスもよくなります。

～3食バランスの良い食事を目指すために揃えてみましょう～



ごはん・パン・麺・もち・シリアル 等

からだを動かす
エネルギーになる



魚・肉・卵・大豆（製品）料理

からだを作るための
材料になる



野菜・きのこ・いも・海藻料理

からだの調子を
整える

主食・主菜・副菜以外は…



牛乳・乳製品、果物もお忘れなく♪

「中部ブロック地域食育推進ネットワーク会議」について

地域の特性に応じた実効性の高い食育の推進を図るために、幅広い分野にわたる食育推進体制の構築に向けて、地域の食育に係わる情報交換や共通理解、食育推進のための課題等について協議、検討を行っています。

(構成員：前橋市、伊勢崎市、渋川市、榛東村、吉岡町、玉村町、前橋行政県税事務所、渋川行政県税事務所、中部農業事務所、渋川地区農業指導センター、伊勢崎地区農業指導センター、中部教育事務所、渋川保健福祉事務所、伊勢崎保健福祉事務所、食育推進リーダー)

レシピカード集
公開中！





野菜足りていますか？



*1日にとりたい野菜量の目安は **350g (5皿)**

1日に3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に！1回の食事で1~2皿を！
例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕に分けてみる

これで
5皿
350gに



*目指せ1日350g！野菜をたくさん食べるコツ

忙しい朝に備えて
サラダや
野菜スープは
前夜に用意

外食時は
なるべく野菜が多く
とれるメニューを
選ぶ

主菜の料理にも
野菜の
付け合わせを

煮たり炒めたりして
“かさ”を減らし
食べやすくする

手軽に使える
冷凍野菜を
ストックしておく

野菜を食べる習慣が
長続きするよう
味に変化をつける



くるくるきゅうりの しゃぶしゃぶ



材料 (2人分)

豚もも肉 しゃぶしゃぶ用	120g
きゅうり	中1本
青じそ	2枚
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
酢	大さじ1/2 (7.5g)
砂糖	小さじ1/4 (約0.8g)
練りからし	小さじ1/2 (3g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	120kcal	13.3g
脂質	食塩相当量	野菜量
	6.4g	50g

作り方

- ① 豚肉は沸騰した湯でゆでて冷水にとり、キッチンペーパーで水気を切っておく。
- ② きゅうりはスライサーで縦にスライスする。青じそは半分に切る。
- ③ きゅうりの上に豚肉、青じその順に乗せ、端からくるくる巻いていく。
- ④ 調味料はすべて混ぜ合わせて小鉢に入れ、お好みでつけながら食べる。

キュウリとお豆のツナ和え



材料（2人分）

きゅうり	1本
ミックスビーンズ缶	1/2缶
ツナ缶	1/2缶
ごま油	大きじ1 (12g)
ポン酢しょうゆ	大きじ1と 1/2 (24g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	162kcal	7.1g
脂質	食塩相当量	野菜量
	1.1g	50g

作り方

- ①きゅうりは縦に4等分にして、さいの目状に切る。
- ②きゅうり、ミックスビーンズ、油を切ったツナ缶、ごま油、ポン酢しょうゆを全て和える。

*豆類は1日1回は食べてほしい食材です。
*缶詰を使ったレシピなので簡単・お手軽です。
サラダのトッピングとしても使えます。

マーボーキュウリ



材料（2人分）

きゅうり	1本
豚ひき肉	75g
にんにく（チューブ）	1cm
しょうが（チューブ）	1cm
ねぎ	5cm
味噌	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/4
砂糖	小さじ1/2
水	30mL
豆板醤	（お好みで）
水溶き片栗粉	適量

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	123kcal	8.0g
脂質	食塩相当量	野菜量
6.8g	0.9g	50g

作り方

- ①きゅうりは縞模様になるように皮を剥き、5cm幅に切って縦に4等分する。ねぎはみじん切りにしておく。
- ②調味料（★）は全て混ぜておく。
- ③深めのフライパンに豚ひき肉とねぎ、にんにく、しょうがチューブを入れ中火で熱する。
- ④ひき肉に火が通ったらきゅうりを入れ炒める。
- ⑤2分程炒めてきゅうりがしんなりしたら調味料（★）を入れて水溶き片栗粉でとろみをつける。



主食



主菜



副菜

チンゲンサイシューマイ



材料 (2人分)

チンゲンサイ	1株
たまねぎ	1/4個
豚ひき肉	100g
卵	1/2個
枝豆の実	10粒
パン粉	大さじ2 程度 (6g程度)
おろししょうが	小さじ1 (5g)
塩・こしょう	少々

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	195kcal	13.9g
脂質	食塩相当量	野菜量
	12.2g	116g

作り方

- ① チンゲンサイをゆでる。
- ② 豚ひき肉、たまねぎみじん切り、溶き卵、パン粉、おろししょうが、塩・こしょうを、よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を6個に分けて丸め、①のチンゲンサイで包む。
- ④ 固ゆでした枝豆の実を、③に2粒ずつのせる。
- ⑤ 蒸し器で15分くらい蒸し、中まで火を通す。



青パイアのソムタム風



材料 (2人分)

青パイア 1/2個

桜エビ 小さじ2
(2g)

★ ポン酢 大さじ1
しょうゆ (15g)

砂糖 小さじ1
(3g)

唐辛子 適量

栄養価
(1人分)

エネルギー
77kcal

たんぱく質
2.0g

脂質
0.2g

食塩相当量
0.6g

野菜量
90g

作り方

- ① ピーラーで青パイアの皮をおく。
- ② 青パイアを千切りにし、水に5分程さらす。
- ③ ポリ袋に調味料 (★) を入れ、千切りした青パイアを加えて良く揉みこむ。

*青パイアの千切りは、千切りスライサーやピーラーで削いてから包丁で千切りにすると簡単にできます。

ピーマンのナムル



材料（2人分）

ピーマン	小6個
料理酒	大さじ2 (30g)
ごま油	大さじ1 (14g)
顆粒だし	小さじ1 (3g)

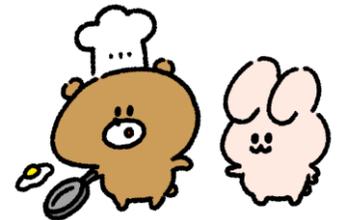
↑ 中華風、和風どちらでもお好みで

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	95kcal	1.2g
脂質	食塩相当量	野菜量
	6.2g	90g

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取って細切りにする。
- ② ピーマンを耐熱皿に入れ、料理酒を回し入れ軽く混ぜる。
- ③ 電子レンジで3分（600W）程度加熱する。
- ④ ごま油と顆粒だしをかけて、混ぜ合わせる。

*必要に応じて加熱時間を調整してください。
*お好みで仕上げにごまをかけたり、ツナ缶を加えたり、家にある違う野菜でチャレンジしたりしてもOK!



ピーマンの煮びたし



材料（2人分）

ピーマン	3個
油揚げ	1枚
油	小さじ1 (4g)
めんつゆ	大さじ2 (34g)
水	大さじ3 (45g)
砂糖	大さじ1 (9g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	99kcal	3.3g
脂質	食塩相当量	野菜量
	5.5g	45g

作り方

- ①ピーマンと油揚げを1口大に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- ②全体に油が回ったら、水とめんつゆ、砂糖を加えて煮る。しんなりしてきたら火を止め、冷ます。

*冷たいままでもおいしく食べられます。
*ナスや小松菜で作ってもおいしくいただけます。
汁を吸った油揚げがジューシー！



ピーマンの丸焼き



材料（2人分）

ピーマン	食べたい分だけ
かつお節	適量
しょうゆ	適量

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	31kcal	2.7g
脂質	食塩相当量	野菜量
0.2g	0.7g	90g

※ピーマン3個、しょうゆ5gかけた場合

作り方

- ①ピーマンは洗って水気を拭きとり、熱したフライパンで焼く（弱火）。
- ②全体がしんなりし、焼き目がついてきたら皿に盛り付け、かつお節としょうゆをかける。





ラディッシュのかき揚げ



材料（2人分）

じゃがいも	中1/2個
たまねぎ	中1/2個
ラディッシュの根	2個
ラディッシュの葉	2個分
コーン缶	160g
薄力粉	150g
水	適量
揚げ油	適量

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	684kcal	9.2g
脂質	食塩相当量	野菜量
	34.6g	143g

作り方

- ① じゃがいもとラディッシュの根は千切りにする。たまねぎは薄切り、ラディッシュの葉は1cm幅に切る。コーンは汁を切っておく。
- ② ボウルに①の野菜を入れて、薄力粉を振り入れながらサクッと混ぜ合わせる。
- ③ ①のボウルに水を少しずつ加えて、野菜がまとまるように調整する。
- ④ フライパンに多めの油を熱し、③の生地を大きなスプーン1杯くらいずつ間隔をあけて並べ入れ、揚げる。
- ⑤ 両面がきつね色になったら、キッチンペーパーにとって油を切る。



トマトとナスのカレー



材料（2人分）

ナス	小2本
トマト	中1個
たまねぎ	小1個
枝豆の実	10粒
カレー粉	小さじ1
クミンシード	小さじ1/2
ガラムマサラ	小さじ1/2
レッドペッパー	小さじ1/2
サラダ油	大さじ3弱 (40ml)
中濃ソース	大さじ1 (18g)
三温糖 (砂糖)	大さじ1/2 (7.5g)
針生姜	適宜

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	232kcal	2.5g
脂質	食塩相当量	野菜量
	16.5g	232g

作り方

- ① ナスを2cm大の乱切りにして、塩とカレー粉をひとつまみ（左記の分量外）まぶして5分置く。
トマトはざく切り、たまねぎはみじん切りにしておく。
- ② 鍋に油を半分入れてナスを炒め、火が通ってしんなりしたら取り出しておく。
- ③ 鍋を一度洗って、残りの油を中火で温め、クミンシードを入れる。香りが出たらたまねぎを加え強火→中火で炒める。
- ④ たまねぎが飴色になったら、残りの調味料を全て加え、ナス・トマト・枝豆を入れて一煮立ちさせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、お好みで針生姜をトッピングする。

野菜大好き！青菜とレンコンのおかずナムル



材料（2人分）	
レンコン <small>水煮スライス</small>	40g
ほうれん草	50g
小松菜	50g
春菊	50g
シラス干し	30g
煎りゴマ（白）	大さじ1/4（1.5g）
ごま油	大さじ1/4（3g）
★しょうゆ	大さじ1/4（4.5g）
砂糖	小さじ1/4（約0.7g）
こしょう	少々

栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質
	67kcal	5.9g
脂質	食塩相当量	野菜量
2.5g	1.0g	95g

作り方

- ①レンコンは熱湯にサッとくぐらせてザルにあげ、水気を切っておく。
- ②塩（分量外）を加えた熱湯にほうれん草、小松菜、春菊を根本から入れてサッとゆで、流水に約3分さらす。
- ③②の青菜を取り出し、水気を絞って3cmの長さに切る。
- ④ボウルに★の調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤食べる直前に④のボウルに①のレンコン、③の青菜、シラス干しを加え混ぜ、器に盛りつける。

ほうれん草のおろし和え



材料（2人分）

ほうれん草	100g
にんじん	15g
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
柚子の絞り汁	大さじ1/2 (7.5g)
大根	100g
柚子の皮	少々

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	23kcal	1.3g
脂質	食塩相当量	野菜量
	0.1g	107.5g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。
にんじんは3cmの千切りにし茹でる。
- ②大根はおろして軽く水気を切る。
- ③しょうゆ、柚子の絞り汁を合わせて①、②に半量ずつ和えてから全部をませ、器に盛って柚子の皮を散らす。

かぼちゃのサラダ



材料 (2人分)

かぼちゃ 100g

★ 酢 小さじ1 (5g)

塩・こしょう 少々

たまねぎ 25g

むき枝豆 15g

ベーコン 5g

マヨネーズ 大さじ3/4 (9g)

練りからし 少々(1.5g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	95kcal	2.4g
脂質	食塩相当量	野菜量
	0.3g	70g

作り方

- ① かぼちゃは小さめの角切りにし、ラップをかけて500Wの電子レンジで3～4分加熱する。熱いうちに★と混ぜておく。
- ② たまねぎは薄切りにし、水にさらして絞る。枝豆は茹でておく。ベーコンは細切りにし、フライパンでカリカリになるまで炒める。
- ③ マヨネーズ、練りからしを混ぜ合わせ、①、②と和える。



レンジでかぼちゃの煮物



材料 (2人分)

かぼちゃ	1/8個
しょうゆ	大さじ1/2 (9g)
みりん	大さじ1/2 (9g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	71kcal	1.5g
脂質	食塩相当量	野菜量
	0.2g	0.7g

作り方

- ①かぼちゃを2cm程度に切り、耐熱容器に入れる。
- ②濡らしたキッチンペーパーをかぼちゃにのせてラップまたは蓋をする。 ※ラップの場合はふんわりと、蓋の場合は少しずらす。
- ③電子レンジ600Wで4分程度加熱する。
- ④加熱したかぼちゃにしょうゆ、みりんを入れて容器を軽く振って混ぜる。
- ⑤電子レンジ600Wで1分半程度加熱して少し蒸らす。



食卓に春を☆ブロッコリーのミモザ風サラダ



材料 (2人分)	
卵	1個
ブロッコリー	1/2株
かぼちゃ	60g
レタス	大1枚
粉チーズ	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
★ サラダ油	大さじ1/2
ドレッシング 砂糖	小さじ1/4
塩	小さじ1/8
コショウ	少々
ミニトマト	1個

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	145kcal	8.8g
脂質	食塩相当量	野菜量
7.2g	0.6g	120g

作り方

- ①卵は水から火にかけて、沸騰後13分茹でて固ゆでにする。
- ②ブロッコリーは小房に分け、茎は固い部分を除いて1cm角に切り、熱湯で2～3分ほど茹でる。かぼちゃは2cm角に切り、竹串が刺さるまで茹でたら水気を切っておく。
- ③①の卵の殻を剥き、みじん切りにしたら、粉チーズを加えてよく混ぜる。ドレッシング(★)を混ぜ合わせておく。
- ④洗って水気をきったレタスに②の野菜を盛り付け、上に③をかける。洗ったミニトマトを1/4に切り横に添える。

香ばしい焼きオクラ



材料（2人分）

オクラ	5本
ごま油	小さじ1/2 (2g)
しょうゆ	小さじ1 (6g)
かつおぶし	0.5g

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	20kcal	0.9g
脂質	食塩相当量	野菜量
	1.1g	25g

作り方

- ①オクラのヘタとガクをとり、塩を振り（分量外）板ずりをする。
- ②オーブントースター又は魚焼きグリルで4～5分程焼く。
- ③焼いたオクラを器に盛り付け、ごま油、しょうゆ、かつおぶしをかける。

*マヨネーズやチーズをかけて焼いても美味しくいただけます。
*切らないのでオクラのネバネバ感が苦手な方にも食べやすい一品になっています。

きゅうりとわかめのナムル



材料（2人分）

きゅうり	1本
塩	ひとつまみ
わかめ（乾燥）	ひとつかみ弱
鶏ガラスープの素	大さじ1/4 （約2.3g）
ごま油	大さじ1/2 （6g）
★しょうゆ	大さじ1/4 （4.5g）
にんにく （チューブ）	1cm
いりごま （白）	大さじ1 （6g）

栄養価 （1人分）	エネルギー	たんぱく質
	61kcal	1.8g
脂質	食塩相当量	野菜量
	4.8g	50g

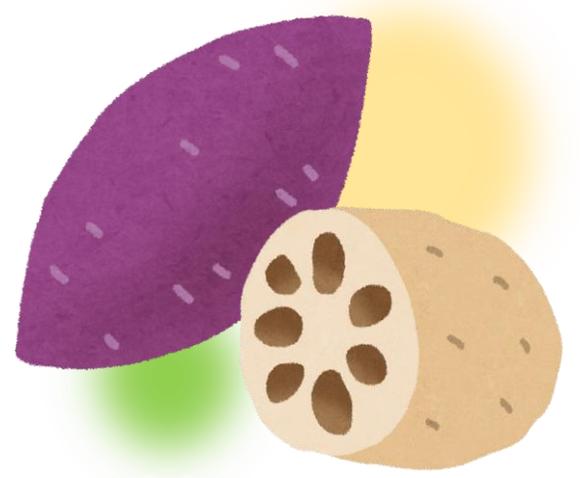
作り方

- ①きゅうりは縦半分に切ってから斜め薄切りにして、塩を振って揉んでおく。わかめは水で戻しておく。
- ②きゅうりから水が出てきたら水気を絞る。わかめも水を切っておく。
- ③きゅうりとわかめに調味料（★）を加える。





さつまいもとれんこんの ごままぶし



材料 (2人分)	
さつまいも	65g
れんこん	50g
片栗粉	大さじ1/2 (4.5g)
ごま油	大さじ1 (12g)
水	大さじ1/2 (7.5g)
★ みりん	大さじ1/2 (9g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
黒いりごま	小さじ1 (2g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	110kcal	0.9g
脂質	食塩相当量	野菜・いも類量
3.5g	0.3g	83g

作り方

- ① さつまいもは皮つきのまま、れんこんは皮を剥いて4～5mm幅のいちょう（半月）切りにして10分間水にさらす。
- ② さつまいもとれんこんの水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに油を熱し、さつまいもとれんこんを入れて両面をこんがり焼き、調味料（★）を入れて煮詰め、ごまを絡める。

ヘルシー大学芋♪



材料（2人分）

さつまいも	中1本
サラダ油	大さじ1と1/2(18g)
砂糖	大さじ2(18g)
酢	小さじ1/4(約1.3g)
しょうゆ	小さじ1/2(3g)
黒ゴマ	お好みで

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	300kcal	1.4g
脂質	食塩相当量	いも類量
	10.2g	0.3g
		125g

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮がついたまま大き目の乱切りにし、5分程水にさらしておく。
- ② 大きめのフライパンにサラダ油、砂糖、酢を入れてなじませておく（火はまだつけない）。
- ③ さつまいもの水気を切り、②のフライパンに並べていく。
- ④ 蓋をし、中火で熱する。パチパチと音が激しくなったら弱火にし、さつまいもの面を変えて再度蓋をして焼く。
- ⑤ 全ての面に焼き色がついたら火を強め、鍋肌からしょうゆを入れて絡める。



きのこのスープ



材料（2人分）

しいたけ	1枚
エリンギ	1/2本
しめじ	1/2パック
たまねぎ	1/4個
絹さや	10g
水	3/4カップ (150ml)
鶏がらスープの素	小さじ1 (約3g)
牛乳	3/4カップ (150ml)
塩こしょう	少々

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	69kcal	3.3g
脂質	食塩相当量	きのこ類・野菜量
	2.7g	0.9g
		68.5

作り方

- ①しいたけ、エリンギは細切り、しめじは小房にしておく。たまねぎは薄切り、絹さやは茹でて斜め薄切りにする。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したらきのこ類、たまねぎ、鶏がらスープの素を加えて煮る。
- ③たまねぎが柔らかくなったら、牛乳を加えてひと煮し、塩こしょうで味を整える。
- ④器に盛り、絹さやを散らす。

さつまいももち



材料 (2人分)

さつまいも	中1本
片栗粉	大さじ2 (18g)
牛乳	大さじ4 (60ml)
チーズ	適量
バター	5g
しょうゆ	少々

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	242kcal	2.9g
脂質	食塩相当量	いも類量
	3.7g	125g

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、水に5分さらしておく。
- ② ①を耐熱皿に入れて電子レンジで7分(600W)加熱する。
- ③ ②が柔らかくなったらフォークなどを使って潰し、片栗粉と牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④ ③を4等分にまとめて平たくのばし、真ん中にチーズを入れて包む。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、両面をきつね色に焼いたら、仕上げに醤油をさっとからめる。



もちもちがたまらな～い☆ ジャガ芋餅



材料 (2人分)

じゃがいも	140g
★ 片栗粉	40g
牛乳	大きじ2 (30g)
油	大きじ1/2 (6g)
焼き海苔	1/4枚
砂糖	大きじ1 (9g)
しょうゆ	小さじ1/2 (3g)
♥ 片栗粉	小さじ1/2 (1.5g)
水	小さじ1/2 (2.5g)

栄養価 (1人分)	エネルギー	たんぱく質
	179kcal	2.1g
脂質	食塩相当量	いも類量
	3.7g	70g

作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き、一口大に切って柔らかく茹で、熱いうちに大きな粒が残らないようにつぶす。
- ②①に、★を加えよく混ぜ合わせる。
- ③②の生地を一口大にまとめて円盤状に形を整え、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼いて皿に取り出す。
- ④調味料(♥)を混ぜ合わせ、③で使ったフライパンに入れ、弱火でとろみがつくまで加熱する。
- ⑤④のフライパンに③の餅を戻しタレをからませ、焼き海苔を巻く。