



-6-



約30分



* 1人あたりの野菜摂取量：約70g

副菜	レタスと香味野菜のだしサラダ		
ポイント	香味野菜が爽やかで清涼感のある1品です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
レタス	100g	7mm幅に切る	1 ボールにトマト以外の野菜を入れ、水にさらしながら混ぜ合わせて、よく水気を切る。
たまねぎ	30g	うす切り	2 フライパンにごま油を熱し、しらす干しをカリカリになるまで炒める。
きゅうり	30g	5mm幅に切る	3 鍋にAを入れ、サッと加熱させて冷ます。
みょうが	1コ(15g)	せん切り	4 食べる直前に、3に1、2を入れてあえる。
青じそ	5枚(5g)	せん切り	5 器に盛りつけ、トマトを添える。
トマト	1/2コ(100g)	くし形切り	
しらす干し	20g		
ごま油	小さじ2		
だし汁	カップ1/2		
しょうゆ	小さじ1/2		
みりん	小さじ1		
さとう	小さじ1/3		
たたき梅	小1粒分(8g)		

1人分の栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)

47 2.7 2.3 4.2 42 1.0 0.8



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約50g

副菜	切り干し大根のタイ風サラダ		
ポイント	野菜とたんぱく質が一緒に摂れる1品です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
鶏ひき肉	50g	皮をむきせん切り	1 鍋に湯を沸かして塩(分量外)を加え、にんじんをゆでて取り出す。(湯を捨てないこと)
にんじん	1/4本(40g)	輪切り	2 1の鍋で鶏ひき肉を3分ゆで、ザルにあげてあら熱をとる。
ちくわ	小2本(60g)	水に10分浸して	3 ボールにAを入れて混ぜ合わせ、1、2、ちくわ、切り干し大根、きゅうりを加えてあえる。
切り干し大根	20g	3cm長さに切る	※ 切り干し大根はゆでキャベツ(80g)にかえてもよい。
きゅうり	80g	せん切り	※ ナンプラーはしょうゆ(小さじ2)にかえてもよい。
さとう	大さじ1/2		
ナンプラー	大さじ1/2		
レモン汁	大さじ1/2		
おろしにんにく	小さじ1/4		
七味とうがらし	少々		

1人分の栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)

70 5.0 1.9 8.5 37 1.6 0.9



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約126g

副菜	夏野菜たっぷりラタトゥイユ		
ポイント	食欲のない夏にピッタリな1品です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ(赤) トマト缶 にんにく オリーブ油 塩 こしょう	1/2コ(100g) 1/2本(75g) 1/2本(50g) 1/2コ(75g) 200g 1かけ(5g) 大さじ1 小さじ1/3 少々	2cm角に切る 1.5cm幅の半月切り 1.5cm幅の半月切り 乱切り みじん切り	1 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れて香りを出す。 2 弱めの中火にして、たまねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカの順に加えて炒める。 3 野菜がしんなりしたら弱火にし、トマト缶、塩、こしょうを入れ、蓋をして時々混ぜながら、汁気にとろみがつき、少し残るまで煮る。 ※ ベーコンを加え、調味料の分量を調整すれば、パスタソースになる。

1人分の 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)

60 1.4 3.2 7.3 18 2.0 0.5



約15分



* 1人あたりの野菜摂取量：約44g

副菜	豆腐と野菜の炒め物		
ポイント	野菜を炒めすぎないほうが、歯ごたえがあっておいしくいただけます。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
木綿豆腐 にんじん こまつな しょうが 油揚げ まいたけ 油 みそ みりん	1/2丁(150g) 40g 120g 1かけ(15g) 20g 1/2袋(40g) 小さじ2 小さじ2 大さじ1	よく水気を切る せん切り 3cm長さに切る せん切り 短冊切り ほぐす A 合わせる	1 フライパンに油を熱し、にんじん、こまつなの軸、しょうがを炒める。 2 少ししんなりしてきたら、油揚げ、まいたけ、こまつなの葉を加えて炒める。 3 火が通ってきたら豆腐を大きめにほぐしながら入れ、Aを加えて2分程度混ぜ合わせる。

1人分の 栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)

93 4.8 5.6 5.6 105 1.6 0.4



* * * * * * * *
 * 1人あたりの野菜摂取量：約71g

約25分



副菜	きゅうりの鶏そぼろ煮		
ポイント	きゅうりは冬瓜のように煮てやわらかく。冷めてもおいしくいただけます。		
食品名	数量（4人分）	下準備	作り方
鶏ひき肉 きゅうり にんじん しょうが だし汁 しょうゆ 塩 かたくり粉 水	100g 2本（200g） 1/2本（75g） 10g カップ2 小さじ1 小さじ1/4 小さじ2 大さじ1	皮をしま目にむき 縦半分に切って 3cm長さに切る 拍子木切り せん切り 水溶きかたくり粉	1 鍋にだし汁、しょうゆ、塩を入れて煮立て、ひき肉を入れてほぐす。 2 きゅうり、にんじん、しょうがを加え、落し蓋をして弱火で10～15分煮る。 3 火を止め、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

1人分の栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)
 70 5.4 3.1 5.1 24 1.1 0.7



* * * * * * * *
 * 1人あたりの野菜摂取量：約45g

約30分



副菜	切り干し大根の五色煮		
ポイント	切り干し大根の新しい食べ方。材料が細かく切ってあり食べやすい1品です。		
食品名	数量（4人分）	下準備	作り方
切り干し大根 刻み昆布 にんじん 油揚げ さくらえび ピーマン えだまめ（むき） 油 水 しょうゆ さとう 酒 みりん	20g 5g 50g 20g 5g 1コ（30g） 20g 大さじ1 カップ1/2 小さじ2 小さじ2 小さじ2 小さじ1	水で戻して 食べやすく切る 水で戻す せん切り せん切り せん切り A	1 鍋に油を熱し、切り干し大根、昆布、にんじんを入れて炒め、油揚げ、さくらえびを加えて混ぜ合わせる。 2 Aを入れ、中火で味がなじむまで煮たら、ピーマン、えだまめを加えひと煮する。 ※ えだまめはさやつきを使用する場合は40g。

1人分の栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)
 97 3.6 5.2 8.8 88 2.5 0.7



約40分



* 1人あたりの野菜摂取量：約145g

汁物	レンコンチャウダー		
ポイント	すりおろしれんこんの量でとろみの調整ができ、介護食にもおすすめです。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
かぶ だいこん にんじん れんこん たまねぎ 長ねぎ しょうが だし汁 うす口しょうゆ 塩 こしょう	90g 90g 70g 150g 70g 1本(100g) 10g カップ3と1/2 小さじ1 小さじ1/2 少々	くし形切り いちょう切り いちょう切り 半分はすりおろして 半分はいちょう切り 一口大に切る 小口切りにして白と 緑の部分に分ける すりおろす	1 鍋にだし汁、かぶ、だいこん、 にんじん、いちょう切りにした れんこん、たまねぎ、長ねぎの 白い部分を入れて火にかけ、 蓋をしてやわらかくなるまで 煮る。 2 すりおろしたれんこん、長ねぎ の緑の部分、しょうがを加え、 汁にとろみがつくまで煮る。 3 うす口しょうゆ、塩、こしょう で味を調える。

1人分の栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)

61 2.3 0.2 13.9 42 2.9 1.2



約15分



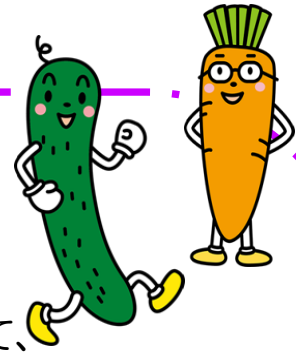
* 1人あたりの野菜摂取量：約32g(3人分)～48g(2人分)

その他	万能オクラソース(2～3人分)		
ポイント	冷蔵保存で3～4日程度は日持ちするので、多めに作っておくと便利です。		
食品名	数量(2～3人分)	下準備	作り方
オクラ 青じそ みょうが しょうが 塩昆布 酢 こしょう	6本(60g) 5枚(5g) 1コ(15g) 15g 5g 小さじ2 少々	さっとゆでて 5mm幅の小口切り 粗みじん切り 小口切り みじん切り	1 ボールにすべての材料を入れて 混ぜ合わせる。 【使用方法】 ・ ごはん、そうめん、冷製パスタに！ ・ 肉のソテー、鰯や鮭のムニエル、 豆腐ステーキに！ ・ 冷奴、豚しゃぶサラダに！

1人分の栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 炭水化物(g) カルシウム(mg) 食物繊維(g) 食塩(g)

2人分の場合 17 1.3 0.1 4.0 44 2.3 0.5

3人分の場合 12 0.9 0.1 2.7 29 1.5 0.3



健康市民おかやま21（第3次）に基づいて、野菜摂取量増加（1日野菜350g、野菜料理として5皿）、ベジ・ファーストを地域で進めていきたいという思いから、岡山市東区栄養改善協議会19学区・地区の栄養委員がおすすめの野菜料理をまとめたレシピ集を作成しました。

野菜がたくさんとれる料理が揃っていますので、単品での活用はもちろん、主食・主菜・副菜を組み合わせたメニュー選びも可能です。

地域のあらゆる世代の方にむけて、料理教室やイベント、身近な方への声かけ等、様々な場面に幅広く取り入れていただければと思います。

このレシピ集が地域の皆様の健康寿命延伸のお役に立てれば幸いです。



まずは野菜から
ベジ・ファースト
OKAYAMA

令和8年3月作成
岡山市東区栄養改善協議

