



にんじんシリシリ



きゃべつたっぷりみそ汁

簡単！



きゃべつ甘酢漬け



厚揚げのきのこたっぷりあんかけ

## 野菜料理

北区北地域栄養改善協議会



ありあわせ野菜の昆布あえ



ピーマンとじゃこのソテー



1人当たりの  
野菜量約60g

にんじんがパクパク  
食べられる！

## にんじんシリシリ

### 材料（4人分）

にんじん（せん切り）…2本（240g）  
油…小さじ1  
たらこ…60g  
酒…大さじ1  
バター…小さじ2

A うす皮から出して、  
合わせてほぐす

### 作り方

- 1 フライパンに油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたらAを加え、たらこが白くなるまでしっかり炒める。
- 2 1にバターを加え、炒め合わせる。バターが溶けたら器に盛りつける。

| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
|         | 68           | 4         | 3.4    | 1.7      | 0.8    |



1人当たりの  
野菜量約90g

みそバター味でキャベツ  
がたっぷり食べられる！

## キャベツたっぷりみそ汁

### 材料（4人分）

豚ロース肉（一口大に切る）…120g  
キャベツ（一口大に切る）…300g  
スイートコーン…50g  
ごま油…小さじ1  
だし汁…カップ3  
みそ…大さじ2  
バター…大さじ1/2

### 作り方

- 1 鍋にごま油を熱し、キャベツを入れて炒める。焼き色がつき、かさが減るまでしっかり炒める。
- 2 1にコーンを加え、さらに炒める。
- 3 2に豚ロース肉を加え、肉の色が変わったら、だし汁を加えて5分程度煮て、みそを溶き入れる。
- 4 最後にバターを入れて溶けたら器に盛りつける。

| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
|         | 147          | 7.9       | 8.8    | 2.2      | 1.1    |



1人当たりの  
野菜量約70g

ポリ袋で簡単にできるよ！  
あまった野菜で作ってみよう！

| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
|         | 32           | 1.6       | 1.2    | 1.8      | 0.7    |

## ありあわせ野菜の昆布あえ

### 材料（4人分）

きゅうり（せん切り）…1本（100g）  
にんじん（せん切り）  
…1/2本（50g）  
だいこん（せん切り）  
…1/6本（130g）  
塩昆布…16g  
すりごま…大さじ1  
〈準備するもの〉  
ポリ袋

### 作り方

- 1 ポリ袋にきゅうり、にんじん、だいこん、塩昆布を入れて口を閉じ、袋の上からよくもんで味をなじませる。  
（時間は好みの漬け具合で調整）
- 2 水気を切り皿に盛り、すりごまをふる。  
※野菜はキャベツ、はくさい等、ありあわせの組み合わせでよい



1人当たりの  
野菜量約65g

いろんな野菜でアレンジして  
ね！わかめやちりめんじゃこ  
を加えてもおいしいよ！

| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
|         | 26           | 0.7       | 0.1    | 1.3      | 0.7    |

## キャベツの甘酢漬け

### 材料（4人分）

キャベツ（太めのせん切り）…200g  
にんじん（細めのせん切り）  
…1/2本（60g）  
塩…小さじ1/3  
酢…大さじ1と1/2  
さとう…大さじ1  
塩…小さじ1/4  
〈準備するもの〉ポリ袋

### 作り方

- 1 ポリ袋にキャベツ、にんじん、塩を入れて口を閉じ、袋の上からよくもんで味をなじませる。  
（時間は好みの漬け具合で調整）
- 2 水気を切り、Aの甘酢の中に1を入れて、冷蔵庫で少し冷やして盛りつける。  
※かぼちゃ、わかめ、ちりめんじゃこを加えてもよい



1人当たりの  
野菜・きのこ量約75g

きのこのだしがたっぷり、  
手の込んだ料理のように！

| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
|         | 123          | 8.9       | 7.1    | 2.9      | 1.3    |

## 厚揚げのきのこたっぷり あんかけ

### 材料 (4人分)

厚揚げ (4等分に切る) …2枚 (260g)  
えのきたけ (3等分の長さに切る)  
…大1/2P (100g)  
まいたけ (ほぐす) …1/2P (65g)  
しめじ (ほぐす) …大1/2P (100g)  
かいわれ大根…1/2P (25g)  
めんつゆ (2倍濃縮) …80ml  
水…300ml  
かたくり粉…小さじ2  
水…小さじ4

A 合わせる

### 作り方

- 鍋に水とめんつゆを入れて、沸騰させる。厚揚げを入れて5分程煮て、皿に取り出す。
- 1の煮汁にきのこを入れて煮る。しんなりしてきたら、水溶きかたくり粉でとろみをつける。
- 1に2のあんをかけ、かいわれ大根を散らす。



1人当たりの  
野菜量約60g

ピーマンがこんなに  
おいしくなりました！

| 1人分の栄養価 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 食物繊維 (g) | 食塩 (g) |
|---------|--------------|-----------|--------|----------|--------|
|         | 43           | 1.9       | 2.2    | 1.4      | 0.5    |

## ピーマンとじゃこのソテー

### 材料 (4人分)

ピーマン (へたと種を除いて細切り)  
…7コ (210g)  
にんじん (細切り) …1/4本 (30g)  
ちりめんじゃこ…12g  
油…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1と1/2  
みりん…小さじ1と1/2  
カレー粉…小さじ1/2

A 合わせる

### 作り方

- フライパンに油を熱し、ピーマン、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ちりめんじゃこ、Aを加え炒め合わせる。