

## レシピ

1. 季節野菜のクリーム煮
2. ほうれん草ともやしのナムル
3. いんげんと人参のきんぴら
4. かぼちゃのマヨヨーグルト和え
5. キャベツ<sup>(ザク)</sup>sabaトマト
6. ピーマンのマヨじょうゆ和え
7. 人参のマヨ和え
8. ジャッコナース



## 野菜を1皿プラスで健康食

目指そう！  
野菜1日

350g

簡単レシピ

さばえ∞無限やさしい∞



減塩

発行：令和元年12月

発行者：鯖江市健康福祉部健康づくり課

〒916-0022 鯖江市水落町2丁目30-1

〈TEL〉 0778-52-1138

〈URL〉 <https://www.city.sabae.fukui.jp/>

協力：鯖江市食生活改善推進員

生活習慣病予防のためには、野菜を1日350g以上とることがすすめられています。しかし、日本人の平均摂取量からあと1皿分の野菜が足りない状況です。このレシピは、**普段の食事にもう一品追加することで、野菜を70g以上プラス**できるように工夫しています。

# さばえ∞無限やさい∞

名前の由来

無限“∞”と眼鏡“∞”の形が似ているから！

- ◎ 無限野菜とは
  - ・作り方は簡単で手軽な野菜料理
  - ・味付けはシンプルなのにおいしい



鯖江市食生活改善推進員から募集した71品から、選出した8品のレシピです。健康を意識して、野菜70g以上で減塩のレシピを作りました。

簡単・時短

減塩でもおいしい

無限野菜のメリット



無限に食べられる

野菜を摂るのは難しい！  
忙しくて調理の時間がない！  
簡単レシピで解決しませんか？

- ★ 調理時間おおむね15分
- ★ 作り方の写真で分かりやすい
- ★ 作り置きやお弁当のおかずにも活用できる

ビタミンA  
たっぷり！  
緑黄色野菜も  
食べていますか？



1日の摂取目安  
120g

230g

## 緑黄色野菜

- 例
- (通年) 人参  
かぼちゃ
  - (夏) いんげん  
トマト  
ピーマン
  - (冬) ブロccoliリー  
ほうれん草  
小松菜

## 淡色野菜

- 例
- (通年) キャベツ  
玉ねぎ  
もやし
  - (夏) なす  
ズッキーニ
  - (冬) かぶ  
大根  
白菜

◎ 野菜を食べると体に良いことがいっぱい！

老化防止・がん予防

美肌効果・風邪予防

便秘解消

抗酸化物質

(ポリフェノール類やビタミン)

ビタミン

食物繊維

## 野菜を上手に摂るポイント

- ★ 野菜は加熱すると“かさ”が減りたくさん食べられます。
- ★ 加熱して野菜の細胞壁を壊したほうが、**ポリフェノール類**が吸収されやすくなります。  
※ポリフェノール類は加熱しても壊れません。

## ジャッコナーズ



### レシピの紹介

ヘタをとったら洗って、なす1本をそのままラップにくるんでレンジで加熱します。色もきれいでやわらかく仕上がります。

### 作り方

①なすのヘタを落として洗います。



②1本をラップで包み、500Wで2分加熱します。（※レンジの種類によって加熱時間は異なります）冷まして1cm幅の輪切りにし、器に並べます。



③フライパンでちりめんじゃこを乾煎りして、ポン酢とあわせた、ポン酢たれをなすにかけます。

調理時間 約15分

### 材料（4人分）

なす 320g（4本）

〈ポン酢たれ〉  
ちりめんじゃこ（半乾燥）  
大さじ4  
ポン酢 小さじ4

#### 1人分の栄養素量

エネルギー	25kcal	炭水化物	4.4g
たんぱく質	2.1g	食物繊維	1.8g
脂質	0.2g	食塩相当量	0.5g

## 季節野菜のクリーム煮

調理時間 約20分



### レシピの紹介

彩りのよい料理です。煮込むので野菜の旨味が出て、牛乳のコクもあります。

### 作り方

①野菜を一口大（人参は小さめの乱切り）に切って炒めます。にんにくは薄切りにします。



②鍋にバターを熱してにんにくを炒め、香りを出したら野菜を加えて炒めます。



③水400mlとコンソメを加えて煮立ったら、火を弱めて牛乳を加えます。水溶き片栗粉でとろみをつけ、塩、こしょうで味を調えます。



### 材料（4人分）

ブロッコリー 40g（1/2房）  
かぼちゃ 100g  
かぶ 100g 夏はズッキーニ  
玉ねぎ 100g（1/2個）  
人参 50g  
しめじ 50g（1/2パック）  
にんにく 1かけ  
バター 4g（小さじ1）  
固形コンソメ 1個  
水溶き片栗粉 大さじ3  
牛乳 300ml  
塩 少々（小さじ1/8）  
こしょう 少々  
水 400ml

#### 1人分の栄養素量

エネルギー	120kcal	炭水化物	18.1g
たんぱく質	4.3g	食物繊維	2.7g
脂質	3.9g	食塩相当量	0.9g

## ほうれん草ともやしナムル

調理時間 15分以内

### 材料（4人分）

もやし	170g (2/3袋)
ほうれん草	130g (2/3束)
〔鶏がらスープの素〕	小さじ2
〔ごま油〕	小さじ1



### レシピの紹介

短時間で簡単に作れます。他の青菜に替えたり、人参やきのこをプラスしたり、ゴマ和えやピーナッツ和えにしてアレンジできます。

### 作り方

①鍋に湯をわかし、もやしとほうれん草をさっとゆでます。



②ほうれん草は食べやすい長さに切ります。



③もやし、ほうれん草の水けを切り、調味料で和えます。

### 1人分の栄養素量

エネルギー	22kcal	炭水化物	2.5g
たんぱく質	1.7g	食物繊維	1.5g
脂質	0.9g	食塩相当量	0.5g

## 人参のマヨ和え

調理時間 15分以内

### 材料（4人分）

人参	2本 (300g)
〔マヨネーズ〕	大さじ1
〔マスタード〕	小さじ1
〔塩〕	少々 (小さじ1/8)
いりごま	小さじ1



### レシピの紹介

忙しいときに人参があればすぐできます。子どもにも食べやすいです。ベーコンを入れたアレンジもおいしいです。

### 作り方



①人参はスライサーでせん切りにし、やわらかくなるまでゆでます。

②水けを切り、マヨネーズとマスタードで和えます。

③いりごまを上にかけます。



### 1人分の栄養素量

エネルギー	56kcal	炭水化物	7.3g
たんぱく質	0.7g	食物繊維	2.1g
脂質	2.9g	食塩相当量	0.4g

ピーマンのマヨしょうゆ和え 調理時間 15分以内



材料（4人分）

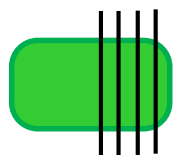
ピーマン	320g（10個）
サラダ油	小さじ1
ツナ水煮缶	70g（小1缶）
砂糖	4g（小さじ1と1/3）
塩	少々（小さじ1/6）
しょうゆ	小さじ1と1/3
マヨネーズ	大さじ1と1/3

レシピの紹介

ピーマンを切って全ての調味料を和えて炒めるだけです。簡単で食べやすいです。

作り方

①ピーマンを縦半分になり、横を細切りにして炒めます。



②ツナ缶と砂糖、塩を加えて炒め、最後にしょうゆとマヨネーズを加えて水けがなくなるまで炒めます。



1人分の栄養素量

エネルギー	70kcal	炭水化物	5.5g
たんぱく質	3.7g	食物繊維	1.8g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.7g

いんげんと人参のきんぴら 調理時間 15分以内



材料（4人分）

いんげん	280g
人参	20g
牛こま切れ肉	80g
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1.5

レシピの紹介

肉の旨味が変わって、薄味でも野菜をおいしく食べられます。

作り方

①いんげんを長さ3cmのななめ切り、人参はせん切りにします。いんげんと人参はやわらかくなるまでゆでます。



②フライパンに油をひいて、牛肉をはしてちぎるように炒めます。



③いんげんと人参を加えて味をつけます。



1人分の栄養素量

エネルギー	121kcal	炭水化物	7.9g
たんぱく質	4.6g	食物繊維	1.8g
脂質	7.6g	食塩相当量	0.7g

## かぼちゃのマヨヨーグルト和え

調理時間 15分以内

材料（4人分）

かぼちゃ	1/3個（400g）
マヨネーズ	大さじ1.5
ヨーグルト	大さじ1.5
すりごま	小さじ2

### レシピの紹介

かぼちゃは1cm角の小さめにすると短時間でやわらかくなります。



### 作り方

①かぼちゃは小さめに切り、耐熱容器に入れてラップをしてレンジで500W 10分加熱します。（※レンジの種類によって加熱時間は異なります）



②粗熱がとれたら、マヨネーズとヨーグルトを混ぜたソースで和えます。



③盛り付けて上からすりごまをかけます。

#### 1人分の栄養素量

エネルギー	93kcal	炭水化物	11.7g
たんぱく質	2.2g	食物繊維	3.0g
脂質	4.5g	食塩相当量	0.1g

## キャベツ<sup>(サバ)</sup> saba トマト

調理時間 15分以内

材料（4人分）

キャベツ	200g（1/5個）
トマト水煮	300g（紙パック1個）
	※固形量180g分
サバ水煮缶	150g（1缶）
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	少々（小さじ1/8）
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/3

### レシピの紹介

電子レンジで時短調理になります。1年中手に入るキャベツ、備蓄できるサバ缶を使用します。ガーリックやバジル、パルメザンチーズをふりかけてもおいしいです。

### 作り方

①キャベツを2～3cm大に切ります。サバはほぐしておきます。



②キャベツを耐熱容器に入れラップをふんわりかけ、3分加熱します。



③キャベツを加熱したものに、トマト水煮とサバ、調味料を加えて混ぜます。ラップをかけてレンジで3～4分加熱します。



（※レンジの種類によって加熱時間は異なります）

#### 1人分の栄養素量

エネルギー	100kcal	炭水化物	6.3g
たんぱく質	9.3g	食物繊維	2.0g
脂質	4.3g	食塩相当量	1.3g