

みんなですすめる
野菜5皿の健康づくり ~第2弾~

毎日おいしい 大型野菜の まるごと レシピ!!

はくさい

白菜のチーズドレッシングサラダ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	130g	一口大に切る
人参	10g	千切りにする
塩	少々	
A		混ぜる
牛乳	大さじ2	
マヨネーズ	大さじ2	
粉チーズ	小さじ4	
おろしにんにく	少々	
酢	小さじ2	
さとう	ひとつまみ	
塩・こしょう	少々	

作り方

- 白菜と人参を塩でしんなりさせ、水気を切る。
- ①とAを合わせ、お皿に盛りつける。

ここがポイント!

- おろしにんにくを加えることでコクのあるドレッシングになります。

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	82kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	5.6g
炭水化物	5.1g
食塩相当量	0.5g

白菜とサーモンのサラダ



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	120g	2cmのそぎ切り
サーモン	20g	薄切り
玉ねぎ	10g	薄切り
きゅうり	10g	斜めに薄切り
梅干し	1個	種をはずす
A		
酢	大さじ2	
サラダ油	小さじ4	
はちみつ	小さじ2	
黒こしょう	少々	

作り方

- 梅干しを大きめのボウルに入れ、Aを加えながら泡だて器でよく混ぜ、はちみつ、黒こしょうを加え、味を調える。
- 野菜を加えて和え、最後にサーモンを入れ、サツと混ぜ、盛り付ける。

ここがポイント!

- 白菜の内側の部分は生のまま食べても美味しい!

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	131kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	9.3g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	1.1g

白菜きんぴら



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	120g	千切りにする
人参	20g	千切りにする
こんにゃく	10g	千切りにする
ちくわ(かまぼこ)	10g	千切りにする
油(ごま油)	適量	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	
七味唐辛子	少々	
ちりめんじゃこ(お好みで)	少々	

作り方

- 鍋に油をしき、具材を炒める。
- 具材に火が通ったら、みりん、しょうゆを入れて混ぜる。
- 水分がなくなったら、ちりめんじゃこ、七味を混ぜ、完成。

ここがポイント!

- 食材次第でいろいろなきんぴらに!

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	4.2g
炭水化物	7.0g
食塩相当量	1.1g

白菜とにんじんのさっぱり漬け



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	120g	3cm角に切る
人参	20g	いちよう切りにする
しょうが	1片	千切りにする
刻み昆布	4g	3cmの長さにする
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2	
酢	小さじ2	

作り方

- ポリ袋に材料をすべて入れ、空気を抜き、口をしめる。
- 15分~30分程度つけると完成!

ここがポイント!

- 袋に入れておください!

栄養成分表示(1人分)

エネルギー	32kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	1.7g

70gで5皿

目指そう
1日350g

生でも煮ても
おいしいよ!
加熱すると
甘みが出るよ!

白菜と干しえびのさっと煮



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	140g	ざく切りにする
干しえび	3g	
水	50cc	
酒	大さじ1	
みりん	小さじ2	
しょうゆ	小さじ2	

- 作り方**
- 鍋に、白菜、干しえび、水、酒を入れ、煮る。
 - しんなりしたら、しょうゆとみりん で味付けをし、煮る。

ここがポイント!

- 干しえびを入れることでカルシウムが摂れます!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	47kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.1g
炭水化物	9.0g
食塩相当量	0.9g

白菜の信田巻き



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	120g	サツと茹でる 油抜きをする
油揚げ	1枚	
いんげん	10g	
にんじん	10g	
だしの素	大さじ1/2	
水	1カップ	
しょうゆ	大さじ1	茹でる 拍子切りをし、茹でる
酒	大さじ1/2	
みりん	大さじ1	

- 作り方**
- 油揚げの3辺を切り、開く。
 - 白菜に、開いた油揚げ、いんげん、にんじんをのせ、油揚げの切り落とした端も一緒に巻き、爪楊枝でとめる。
 - 小さめの鍋にきっちり詰めて入れ、調味料を入れて、弱火で煮る。
 - 味がしみたら取り出し、爪楊枝を外して食べやすい大きさに切る。

ここがポイント!

- 鍋にきっちり詰めて入れることで形が崩れず、味が染みやすくなります!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	3.4g
炭水化物	8.1g
食塩相当量	1.4g

白菜のうどん風クリーム煮



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	40g	うどんの太さに千切りにする 薄切りにする
玉ねぎ	40g	
にんじん	40g	
えのきたけ	20g	
しめじ	20g	
ブロッコリー	20g	
ベーコン	20g	型抜きをし、茹でる 食べやすい大きさに切る ほぐす 小房に分ける 短冊切りにする
水	200cc	
牛乳	200cc	
シチューの素	9g(1かけ)	
バター	4g	

- 作り方**
- バターでベーコン、玉ねぎを炒める。
 - 鍋に水と白菜、ブロッコリー、しめじ、えのきたけを入れ、軟らかく煮る。
 - 火が通ったら、①と牛乳、シチューの素を入れ混ぜ、型抜きした人参を飾る。

ここがポイント!

- 白菜の切り方によっていろいろな食感が楽しめます!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	194kcal
たんぱく質	6.8g
脂質	12.6g
炭水化物	10.8g
食塩相当量	1.3g

白菜と厚揚げの煮びたし



材 料	分量(2人分)	下処理、準備
白菜	140g	ざく切りにする 1cm幅に切る
厚揚げ	20g	
A	かつおぶし	3g
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	だし汁	300cc
かつおぶし	少々	

- 作り方**
- 鍋にAを入れ、加熱し、沸騰したら、白菜と厚揚げを加えて煮る。
 - 白菜がしんなりしてきたら、お皿に盛り付け、かつおぶしを上盛り付けて完成。

ここがポイント!

- 煮るだけで簡単です!

栄養成分表示 (1人分)	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.3g
炭水化物	7.6g
食塩相当量	1.5g

野菜摂取は、**1日350g**を目指しましょう。

緑黄色野菜



120g

その他の野菜

(緑黄色野菜以外の野菜)



230g

70gの野菜料理を、

1日5皿

食べましょう。



ビタミンB₁、B₂、C等の水溶性ビタミンは、一度に大量に摂取しても、余った分は尿から排泄されます。蓄えられないので、食事のたびに補給できるよう、野菜を毎食食べましょう。

旬の野菜は
栄養素がたくさん
含まれます。
時期によっては
何倍も違うことも
あります。

