

東部地域の市町栄養士  
おすすめ！

かんたん

野菜マシマシレシピ



## 毎日の食事で 手軽に野菜マシマシ！

静岡県民のみなさん、  
1日の野菜摂取量は  
目標の350g<sup>※1</sup>まで  
あと約**70g**<sup>※2</sup>。

野菜マシマシ+適塩レシピを  
東部地域の市町栄養士が  
おすすめします。

※1 健康日本21(第3次)(厚生労働省)  
目標量350gは、緑黄色野菜、淡色野菜の合計量です。  
本レシピ集では、食物繊維、ミネラル、ビタミンを豊富に  
含む食材の1つとして、きのこ類の摂取量増加につな  
がるレシピも紹介しています。

※2 令和4年県民健康基礎調査報告書(静岡県健康福祉部)



## もくじ

### ごはん・パスタ

- ロメインレタスのベーコンパスタ / 三島市 01  
にんじんとしめじの炊き込みカレーピラフ / 沼津市 02

### 一品でごはんとメインのおかず

- 豆ときのこのキーマカレー / 裾野市 03

### メインのおかず

- マーボー大根 / 三島市 04  
茄子のはさみ焼き・おろしポン酢添え / 清水町 05  
鶏唐揚げのサルサソースかけ / 清水町 06

### 一品でメインのおかず+サブのおかず

- ズッキーニの肉巻き / 伊豆の国市 07  
げんきもりもり☆豚肉ピリ辛スタミナ炒め / 伊豆市 08

## サブのおかず

ピリ辛カラフル野菜炒め / 長泉町	09
ミニ白菜ステーキ / 三島市	10
大根ステーキのなめたけおろしのせ / 伊豆の国市	11
だし香る 旨辛トマトきんぴら / 伊豆市	12
トマトの海苔ツナ和え / 函南町	13
切り干し大根のサラダ / 沼津市	14
四ツ溝柿(干し柿)のなます / 長泉町	15

## スープ・汁もの

夏野菜で具沢山味噌汁 / 清水町	16
モロヘイヤと卵のスープ / 裾野町	17
豆苗と切り干し大根のかきたまスープ / 函南町	18



### ④ レシピの見方

材料の⊕マークは、東部地域市町の  
地場産野菜・特産品です。

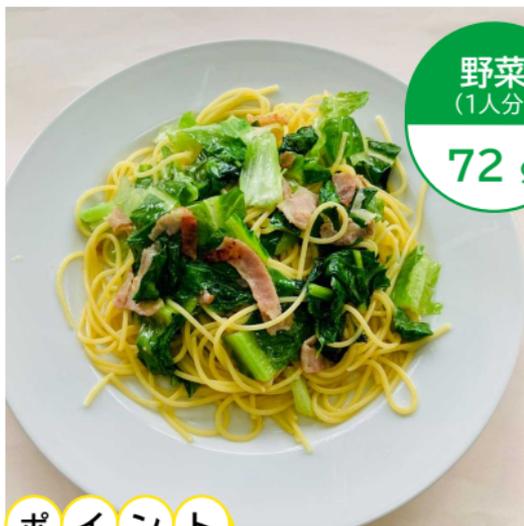
「野菜(1人分)」は、緑黄色野菜と  
淡色野菜の合計の使用量です。

〔小数点以下切捨て。乾物は戻した後の重量です。〕  
〔きのこ類の使用量は含みません。〕

### ⚠ 注意

病気等により治療を受けている場合は、  
主治医の指示に従ってください。

# ロメインレタスのベーコンパスタ



## ポイント

スパゲティを塩なしでゆでて、塩分カット。ロメインレタスは、加熱しても色がきれいで、シャキシャキ感が残ります。青臭さは減るのでお子さんでも食べやすくなります。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	621 kcal	たんぱく質	13.9 g
脂質	29.2 g	食塩相当量	1.7 g

 箱根西麓三島野菜を使用



### 材料(2人分)

スパゲティ	2束(200g)
ロメインレタス ☆	140g
ベーコン	20g
オリーブオイル	大さじ4(48g)
塩	小さじ1/4(1.5g)
コンソメ	小さじ1(3g)
おろしにんにく	小さじ1(5g)

### 作り方

- ① ロメインレタスは洗って、2cm幅に切る。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 2Lのお湯を沸かし、スパゲティを袋の表示より1分短くゆでる。ゆで汁は大さじ4とっておく。
- ④ フライパンにオリーブオイル、ベーコンを入れて炒め、こんがりしてきたら、おろしにんにく、①、③、コンソメ、塩を加える。
- ⑤ 全体に味がなじんだら、皿に盛りつける。

# にんじんとしめじの炊き込みカレーピラフ



炊飯器に入れるだけ！  
野菜もたんぱく質もとれる  
満足ごはんレシピ。



野菜  
(1人分)

50 g

ポイント

オムライスやドリアのごはんにもピッタリです。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	310 kcal	たんぱく質	11.7 g
脂質	1.3 g	食塩相当量	0.7 g

## 材料(2人分)

米	1合
にんじん	小1本(100g)
しめじ	1/2パック(50g)
ツナ水煮(汁ごと)	70g
カレー粉	小さじ1/2~1(1~2g)
しょうゆ	小さじ1(6g)
こしょう	お好みで

## 作り方

- ① 米は洗って白米の水加減の量の水に浸す。
- ② にんじんはみじん切り、しめじは小房に分ける。
- ③ カレー粉を①に入れてざっと混ぜ、米の上にツナ、にんじん、しめじの順(一番上がしめじ)に広げて入れ、炊飯する。
- ④ しょうゆを加えて、全体をほぐす。器に盛り、好みでこしょうを振る。

# 豆ときのこのキーマカレー



## ポイント

甘酢しょうがを加えることでアクセントになり、薄味でもおいしく食べられます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	590 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	18.3 g
食塩相当量	1.5 g

### 材料(2人分)

豚ひき肉	100g	甘酢しょうが (みじん切り)	大さじ1(9g)
たまねぎ	1/2個(100g)	カレールウ	1/2かけ(10g)
にんにく	1片(5g)	カレー粉	小さじ1(2g)
エリンギ	小1本(30g)	塩	小さじ1/6(1g)
しいたけ	2個(30g)	こしょう	少々
しめじ	1/3袋(30g)	しょうゆ	小さじ1/2(3g)
トマト	大1/2個(120g)	サラダ油	小さじ1(4g)
ミックスビーンズ	100g	ごはん	400g



豆はたんぱく質、食物繊維たっぷり。  
積極的に食べて欲しい食品です。  
食べやすいようカレーにしました。



### 作り方

- 1 たまねぎ、にんにく、きのこ類はみじん切りにする。トマトは1cmの角切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、にんにく、たまねぎを入れ、しんなりするまで炒める。豚ひき肉を加え、ポロポロになるまで炒め、きのこ類を加えて更に炒める。カレー粉を加えよく炒め、香りを立たせる。
- 3 みじん切りの甘酢しょうが、ミックスビーンズ、トマトの角切りを入れ、軽く炒める。塩、こしょう、しょうゆで味を調える。器にごはんとともに盛り付ける。

# マーボー大根



野菜  
(1人分)

175g

## ポイント

大根は、電子レンジで加熱するので、簡単に柔らかくできて、甘みもうまみも残ります。

辛さはお好みで調節可能です。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	162 kcal
たんぱく質	5.2 g
脂質	8.0 g
食塩相当量	1.8 g

箱根西麓三島  
野菜を使用



学校給食の  
定番メニュー

### 材料(2人分)

大根★	300g(10cm程度)	酒	小さじ2(10g)
干しいたけ	1枚(水で戻して 戻し汁は残しておく)	砂糖	小さじ2(6g)
たまねぎ	1/4個(50g)	鶏がらスープの素	小さじ1(3g)
豚ひき肉	50g	トウバンジャン	小さじ1/4(1.8g)
ごま油	小さじ2(8g)	片栗粉	小さじ2(6g) (小さじ1の水で溶く)
しょうゆ	小さじ2(12g)	大根葉★	適量

### 作り方

- ① 水で戻した干しいたけとたまねぎを粗みじん切りにする。
- ② 大根は皮をむき、乱切りにし耐熱容器に入れて、ラップか蓋をして電子レンジ(600w)で6分加熱し柔らかくする(蒸し汁は残しておく)。大根葉はゆでて小口切りにする。
- ③ しょうゆ、酒、砂糖、鶏がらスープの素、トウバンジャンを混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒め、①を加え火が通ったら②を加える。
- ⑤ ②の蒸し汁、干しいたけの戻し汁を合わせて80mlくらいにして④に加えて③の調味料を加え、さっと煮る。水溶性片栗粉を入れてとろみをつけ、大根葉を加えてさっと絡める。

# 茄子のはさみ焼き・おろしポン酢添え

👉 大根おろしたっぷりのソースで!



👉 野菜もとれるお肉のおかず



野菜  
(1人分)  
173 g

## 材料(2人分)

なす	中2本(200g)		
小麦粉	大さじ2(18g)	塩	0.6g
豚ひき肉	120g	こしょう	適量
たまねぎ	小1/4個(40g)	油	小さじ2(8g)
片栗粉	小さじ2(6g)	大根	100g
卵	10g	しそ	2枚(2g)
おろししょうが	5g	ぽん酢しょうゆ	大さじ2(30g)

## ポイント

ひき肉にしょうがを効かせることで、風味よくおいしくいただけます。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	286 kcal
たんぱく質	14.2 g
脂質	15.1 g
食塩相当量	1.5 g

## 作り方

- ① なすは7mmくらいの厚さに切り、水にさらしてあく抜きする。
- ② キッチンペーパーでなすの水分をふき取り、片面に小麦粉を振っておく。
- ③ 豚ひき肉・みじん切りにしたたまねぎ・片栗粉・卵・おろししょうが・塩・こしょうをよく混ぜ、なす(小麦粉を振った面)ではさむ。
- ④ 温めたフライパンに油をひいて両面を焼く。表面に焼き色がついたら蓋をして弱火で蒸し焼きにし、中まで火を通す。
- ⑤ しそとともに皿に盛り、ぽん酢しょうゆと大根おろしを合わせたおろしぽん酢でいただく。

# 鶏唐揚げのサルサソースかけ

唐揚げをさっぱりしつつもパンチのあるソースで



彩りの良い一品です。



## ポイント

サルサソースはレモンを効かせているので塩分を控えても味がまとまります。タコスやタコライス、白身魚にもよく合います。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	323 kcal
たんぱく質	14.9 g
脂質	23.5 g
食塩相当量	1.5 g

### 材料(2人分)

鶏もも皮付き	160g(20g×8)	サルサソース	
(A)塩	0.8g	トマト	中1個(100g)
(A)こしょう	適量	きゅうり	1/2本(60g)
(A)酒	大さじ1(15g)	ピーマン	中1個(30g)
(A)しょうゆ	小さじ1(6g)	たまねぎ	中1/4個(50g)
片栗粉	大さじ2(18g)	(B)レモン汁	大さじ2(30g)
揚げ油	適量	(B)塩	0.6g
		(B)こしょう	適量
		鷹の爪	お好みで

### 作り方

- ① トマトはさいの目にカットし、きゅうり・ピーマン・たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② カットした野菜を(B)のレモン汁・塩・こしょうで味を調え、冷蔵庫にて30分位保管し、味をなじませる。(お好みで刻んだ鷹の爪を少量加える。)
- ③ 一口大(20g)にカットした鶏肉に(A)の下味を付けておく。片栗粉をまぶし、中心まで火が通るよう揚げる。
- ④ 唐揚げを皿に盛り、②のサルサソースをかける。

## ズッキーニの肉巻き



野菜  
(1人分)

102 g

### ポイント

下味いらずで、ぽん酢しょうゆで仕上げる時短レシピです。  
オクラなどほかの野菜でもアレンジできます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	447 kcal	たんぱく質	16.9 g
脂質	38.6 g	食塩相当量	0.9 g



夏の新定番野菜  
「ズッキーニ」に  
チャレンジ!

### 材料(2人分)

ズッキーニ	1本(200g)
豚ばら	8枚(200g)
薄力粉	大さじ2(18g)
サラダ油	大さじ1/2(6g)
ぽん酢しょうゆ	小さじ4(20g)
しそ	1枚(1g)
白髪ねぎ	適量(4g)

### 作り方

- ズッキーニはヘタを切り落として縦に8等分に切る。
- 切ったズッキーニに豚肉を巻いて、薄力粉を全体にまぶす。
- フライパンで油を熱し、②を並べ、転がしながら焼く。
- 全体に焼き色がついたら蓋をして、弱火で3分ほど加熱する。
- 食べやすい大きさに切り、ぽん酢しょうゆをかけ、白髪ねぎと千切りのしそをのせて完成。

# げんきもりもり☆豚肉ピリ辛スタミナ炒め



## ポイント

野菜を下ゆですると、野菜の甘みが引き出せる上、キムチの辛味がアクセントとなり、減塩でもおいしくいただくことができます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	180 kcal
たんぱく質	11.9 g
脂質	11.6 g
食塩相当量	0.8 g

### 材料(2人分)

豚小間	120g		
キャベツ	120g	しょうゆ	小さじ1(6g)
にんじん	30g	砂糖	小さじ1(3g)
おろししょうが	2cm(2g)	にら	20g
おろしにんにく	2cm(2g)	白菜キムチ	20g



こども園の  
人気メニューを  
大人向けにアレンジ



### 作り方

- 1 キャベツはざく切り、にんじんは短冊切り、にらとキムチは1cm幅に切る。
- 2 フライパンでお湯を沸かし、キャベツとにんじんをさつとゆで、ざるに上げる。
- 3 ②のフライパンに豚小間、おろししょうが、おろしにんにく、砂糖を入れてよくなじませてから、火をつけ、肉に火が通ったら、ゆでたキャベツとにんじん、にら、キムチを加え、しょうゆで味を調える。

# ピリ辛カラフル野菜炒め



野菜  
(1人分)  
160g

## ポイント

キムチだけの味付けで減塩に。彩り豊かな野菜で食卓が華やかになります。  
キムチをカレー粉と塩少々に換えてもおいしくできます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	92 kcal	たんぱく質	2.4 g
脂質	0.2 g	食塩相当量	0.7 g

 長泉町食育ボランティア  
考案レシピ

### 材料(2人分)

パプリカ(赤)	1/2個(80g)
パプリカ(黄)	1/2個(80g)
アスパラガス	2本(40g)
ズッキーニ	1/2本(70g)
植物油	大さじ1(12g)
白菜キムチ	50g



### 作り方

- パプリカはヘタと種を除き、乱切りにする。アスパラガスは茎の固い部分を落とし、5mmの斜め切りにする。ズッキーニはヘタを落とし、1cmの厚さに切る。白菜キムチはざく切りにする。
- フライパンに植物油を入れて熱し、野菜を炒め、火が通ったら白菜キムチを加えてひと混ぜする。

# ミニ白菜ステーキ



## ポイント

ミニ白菜ならではの形を生かしたステーキで、蒸し焼きにしてたれをかけるだけの簡単レシピ。ミニ白菜は葉が肉厚で柔らかいのが特徴です。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	93 kcal	たんぱく質	3.7 g
脂質	6.2 g	食塩相当量	0.7 g

 箱根西麓三島野菜を使用



### 材料(4人分)

ミニ白菜 	1個
オリーブオイル	小さじ2(8g)
ツナ缶(油漬、汁ごと)	1缶(内容量70g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ2(36g)
ラー油	小さじ1/2(3g)

### 作り方

- ① 白菜は芯を残したまま縦1/4にカットする。
- ② オリーブオイルをフライパンにひき、白菜を両面ゆっくり焼く。
- ③ 焦げ目がついてきたら、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ ツナ缶、ぽん酢しょうゆ、ラー油を混ぜてたれを作り、蒸し焼きにした白菜を皿に盛り、たれをかける。

# 大根ステーキのなめたけおろしのせ



## ポイント

普段捨てる大根の葉を少量使います。  
味が薄まるため、大根おろしはしっかり絞ることがポイントです。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	55 kcal	たんぱく質	1.0 g
脂質	3.4 g	食塩相当量	0.7 g

👉ソースを絡めて塩分控えめに



👉煮物だけじゃない！  
大根のうまみ再発見

## 材料(2人分)

大根	1/5本(200g)
めんつゆ(2倍)	小さじ2(10g)
有塩バター	小さじ2(8g)
【おろしソース用】	
大根	30g
なめたけ	小さじ2(12g)
大根の葉	1本(10g)

## 作り方

- ① 大根の皮をむき、ステーキ用は3cm幅に切り、ソース用はすりおろして水気をしっかり絞る。
- ② ステーキ用大根と、大根の葉を柔らかくなるまで沸騰したお湯でゆでる。ゆでた大根の葉は、刻んでおく。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、大根の両面を焼き、めんつゆを入れて煮絡める。
- ④ ボウルに大根おろし、刻んだ大根の葉、なめたけを入れ混ぜ合わせ、大根ソースを作る。
- ⑤ ③に④をのせて完成。

# だし香る 旨辛トマトきんぴら

👉 健康教室で人気の簡単メニュー



👉 お弁当のおかず、おつまみにも○



## ポイント

ごま油の香りを立たせて、ケチャップのコクとかつお節のうまみを重ねれば、減塩でもしっかり満足の一品です。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	84 kcal
たんぱく質	1.9 g
脂質	3.6 g
食塩相当量	0.5 g

### 材料(2人分)

ごぼう	1/2本(100g)		
にんじん	1/4本(50g)	しょうゆ	小さじ1(6g)
ごま油	大さじ1/2(6g)	トマトケチャップ	小さじ1弱(4.5g)
唐辛子	適量	ごま	小さじ1/2(1.5g)
砂糖	大さじ1/2(4.5g)	かつお節	1/2袋(1g)

### 作り方

- ① ごぼうは泥を落として千切り(スティック状)にし、水にさっとさらして水気を切る。にんじんもごぼうに合わせた細切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて①を広げて敷き詰め、そのまま焼き付けて少し水気を飛ばしてから、唐辛子の輪切りを入れ炒める。
- ③ 砂糖、しょうゆ、トマトケチャップを加えて炒め、火が通ったら最後にごま、かつお節を入れて混ぜる。

# トマトの海苔ツナ和え



野菜  
(1人分)

75 g

## ポイント

加熱不要でお手軽調理です。  
トマトはきゅうりやゆでブロッコリーでも代用可。  
しそは青のりや乾燥パセリにかえてもOKです。  
トマトは函南町の特産品です。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	75 kcal	たんぱく質	5.9 g
脂質	2.0 g	食塩相当量	0.8 g

👉 火を使わずにできる一品



👉 函南町の特産品を使用

## 材料(2人分)

トマト★	1個(150g)
はんぺん	1/2枚(50g)
(A)ツナ缶(水煮、汁は切る)	1/2缶(20g)
(A)海苔の佃煮	大さじ1/2(10g)
(A)マヨネーズ	小さじ1(4g)
しそ	1枚(1g)

## 作り方

- ① トマトはよく洗ってヘタを取り、1cm角のさいの目に切る。
- ② はんぺんは1cm角のさいの目に切る。
- ③ (A)とトマト、はんぺんをあえ、千切りにしたしそをのせて完成。

## 切り干し大根のサラダ

👉 切り干し大根、ゆでずに使えます！

👉 イベントで好評



野菜  
(1人分)

70 g

### ポイント

煮物のイメージの強い乾物を手軽に短時間調理できます。

サラダチキンの代わりにツナやホタテ缶を使ってもおいしいです。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	100 kcal	たんぱく質	5.3 g
脂質	5.1 g	食塩相当量	0.7 g

### 材料(2人分)

切干し大根(乾)	30g
サラダチキン	30g
マヨネーズ	大さじ1(12g)
塩	少々(0.4g)
こしょう	少々

### 作り方

- ① 切干し大根は2～3回もみ洗いをした後に水で20分ほど戻し、絞って食べやすい長さに切る。サラダチキンは身をほぐしておく。
- ② ボウルに①を入れ、マヨネーズ・塩・こしょうで味付けし、器に盛りつける。

## 四ツ溝柿(干し柿)のなます



野菜  
(1人分)  
51 g

### ポイント

干すことで食物繊維やカリウム、ビタミンA等の栄養価が増す干し柿を使いました。  
四ツ溝柿は長泉町の特産品です。

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	87 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.5 g
食塩相当量	0.7 g

👉 長泉町の特産品を使用

👉 野菜と  
干し柿の甘み  
絶妙コンビ!



#### 材料(2人分)

本しめじ	50g		
料理酒	大さじ1(15g)		
かぶ	100g	しょうゆ	小さじ1(6g)
塩	小さじ1/8(0.8g)	砂糖	大さじ1/4(2.3g)
四ツ溝柿干し柿★	1個(40g)	酢	大さじ1(15g)
三つ葉	1本	ゆず	少々

#### 作り方

- ① 本しめじは石づきを除いてほぐし、料理酒とともに鍋に入れ、蓋して蒸し煮する。
- ② かぶは厚めの千切りにし、塩を振ってしんなりさせ、水気を絞る。
- ③ 干し柿はヘタと種を除き、細切りにする。
- ④ 三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ⑤ ①～④の材料を調味料(しょうゆ・砂糖・酢)であえて器に盛り、ゆず少々をしぼり、皮を薄く切って上に散らす。

## 夏野菜で具沢山味噌汁



野菜  
(1人分)

80 g

### ポイント

この1品で野菜80gを摂取することができます。たんぱく質も摂れるので忙しい朝にお勧めです。夏以外も季節ごと旬の野菜でお楽しみいただけます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	83 kcal	たんぱく質	6.5 g
脂質	4.1 g	食塩相当量	1.3 g

👉 残った野菜の使い切りに

👉 朝ごはん向き



### 材料(2人分)

なす	中1/2本(50g)
ズッキーニ	中1/2本(60g)
たまねぎ	小1/4個(40g)
しめじ	40g
厚揚げ	1/2枚(60g)
みょうが	1/2個(10g)
だし汁(だしパック)	300ml
みそ	大さじ1(18g)

### 作り方

- ① なすは食べやすい大きさに切り、水にさらす。ズッキーニ・たまねぎ・厚揚げは食べやすい大きさに切る。しめじは石づきを取り、ほぐしておく。みょうがは薄くスライスする。
- ② だし汁に、なす・ズッキーニ・たまねぎ・しめじを入れて加熱する。野菜に火が通ったら厚揚げを加え、2~3分火を通す。
- ③ 火を止めてみそを加える。
- ④ お椀に盛り、みょうがを添える。

# モロヘイヤと卵のスープ



野菜  
(1人分)  
70g

## ポイント

モロヘイヤを加えるととろみが出るので、薄味でもおいしく食べることができます。

### 栄養価(1人分)

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	3.0 g
食塩相当量	0.7 g

👉 裾野市特産モロヘイヤをお浸し以外で



## 材料(2人分)

たまねぎ	大1/3個(60g)	鶏がらスープの素	小さじ2/3(2g)
にんじん	1/7本(20g)	塩	少々(0.4g)
キャベツ	1/2枚(40g)	こしょう	少々
モロヘイヤ★	3本(20g)	水	260ml
卵	1/2個	ごま油	少々

## 作り方

- ① たまねぎは5mmの薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② キャベツは8mm幅に、モロヘイヤは1cm幅に切る。
- ③ 鍋に分量の水を入れ、①の野菜を加えて煮る。野菜に火が通ったら、キャベツを加える。
- ④ ごま油以外の調味料を入れて煮立て、モロヘイヤを加え、溶き卵を回し入れる。
- ⑤ 風味づけにごま油を加えたら出来上がり。

# 豆苗と切り干し大根のかきたまスープ



価格が安定している  
食材を活用



野菜  
(1人分)

45 g

## ポイント

切り干し大根を使うことでうまみが出て、薄味でも満足感がアップします。  
豆苗は他の青菜に変えてもOKです。  
お好みでトマトやチーズを入れてもおいしいです。

## 栄養価(1人分)

エネルギー	68 kcal	たんぱく質	5.3 g
脂質	2.9 g	食塩相当量	1.0 g

## 材料(2人分)

豆苗	1/2株(50g)
切り干し大根(乾)	10g
しめじ	1/2株(50g)
卵	1個(50g)
(A)顆粒コンソメ	小さじ1(4g)
(A)水	300ml

## 作り方

- 1 切り干し大根はもみ洗いしてから水気を絞って食べやすく切る。
- 2 豆苗は根元を落とし、よく洗って食べやすく切る。しめじは石づきを除き小房に分ける。
- 3 (A)を鍋に入れ煮立ったら、切り干し大根としめじを入れ柔らかくなるまで弱火で煮る。
- 4 豆苗を入れ、ひと煮立ちしたら溶き卵を回し入れ、ふわっと浮いてきたら火を止める。

## 東部地域市町栄養士 問合せ先

☑ 各レシピの提供市町は、「もくじ」を御確認ください。

沼津市	健康づくり課	📍 沼津市八幡町97 (沼津市保健センター)	☎ 055-951-3480
三島市	健康づくり課	📍 三島市南二日町8-35 (三島市立保健センター)	☎ 055-973-3700
裾野市	健康推進課	📍 裾野市石脇524-1 (裾野市福祉保健会館)	☎ 055-992-5711
伊豆市	健康長寿課	📍 伊豆市小立野38-2 (修善寺生きいきプラザ)	☎ 0558-72-9861
伊豆の国市	健康づくり課	📍 伊豆の国市四日町302-1 (韮山福祉・保健センター)	☎ 055-949-6820
函南町	健康づくり課	📍 田方郡函南町平井717-28 (函南町保健福祉センター)	☎ 055-978-7100
清水町	健幸づくり課	📍 駿東郡清水町堂庭63-1 (図書館・保健センター複合施設)	☎ 055-971-5151
長泉町	健康増進課	📍 駿東郡長泉町納米里549 (ウエルピアながいずみ)	☎ 055-986-8769

# 野菜マシマシ プロジェクト

本レシピ集の電子データ、プロジェクト詳細は、  
静岡県東部健康福祉センター ホームページへ



静岡県東部 レシピ集

検索



1日あたりの  
野菜目標摂取量

350'g

しずおかが県  
ベジ食ブー！  
ベジ食ブー！

発行

静岡県東部健康福祉センター 健康増進課

📍 沼津市高島本町1-3

☎ 055-920-2112 (令和8年3月)