

もっと野菜を食べよう！



野菜マシマシ レシピブック



食べてる？たりてる？ベジタブル！

野菜摂取の目標量は1日350g以上です。

静岡県民の多くは野菜摂取量が不足しています。

野菜には、みなさんの健康を守るミネラルやビタミン、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。



●社員食堂で好評！管理栄養士等のおすすめ

- ・酢豚風炒め 1
- ・蒸し赤魚きのこおろし柚子ポン酢 2
- ・さわらのたっぷり野菜あん 3
- ・具だくさんつけそば 4
- ・目玉焼きのせキーマカレー 5
- ・五色サラダ 6
- ・なすのにんにくしょうゆマリネ 7

☆1～7ページの材料の は緑黄色野菜、 はその他の野菜です

●ベジカフェクッキングGood！

-簡単調理で、旬の野菜をおいしく食べよう-

- ・〔春〕春キャベツとあさりの酒蒸し 8
- ・〔夏〕夏ベジの彩り冷ややっこ 8
- ・〔秋〕パンプキンでハロウィンパーティー 9
- ・〔冬〕白菜とエビのレンチンあんかけ風 9

酢豚風炒め

(株)資生堂掛川工場内 エームサービス(株)



材料(1人分)

豚バラスライス	90g
玉ねぎ	40g
たけのこ	40g
にんじん	40g
ピーマン	20g
乾燥きくらげ	1g
油	小さじ1/4
【たれ】	
トマトケチャップ	40g (大きじ2強)
水	36cc
上白糖	8g(小さじ2弱)
穀物酢	8g(小さじ1.5強)
しょうゆ	1g(小さじ1/6)
片栗粉	小さじ2/3
水	4cc
ごま油	小さじ1/4

作り方

- 1 野菜は乱切りにする。
きくらげは水でもどす。
豚肉はゆでる。
ピーマンは素揚げする(油は分量外)、又は、色よくゆでる。
- 2 たれの材料をすべて鍋に入れ、中火で煮立てておく。
- 3 別の鍋(又はフライパン)に油を入れ、玉ねぎを炒めて、火が通ったら、豚肉、たけのこ、にんじん、きくらげを加えてさらに炒める。
- 4 2のたれを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけ最後にごま油を加える。
- 5 器に盛り付けたら、上にピーマンをのせて、できあがり。

栄養成分

エネルギー 504kcal たんぱく質 12.7g 脂質37.2g カルシウム 39mg 鉄 1.6mg 食塩 1.5g

●レシピのポイント

豚肉をゆでることで、脂質を減らすことができます。もちろん、揚げてもOK。
たれを甘酢にすることで、塩分を減らすことができます。

蒸し赤魚きのこおろし柚子ポン酢

(株)NECプラットフォームズ掛川事業所内
(株)NECライベックス



材料(1人分)

赤魚(骨取り)	100g/切
酒	2g
大根(おろし)	20g
ポン酢しょうゆ	小さじ2/3
舞茸	15g
しめじ	15g
乾燥椎茸(スライス)	2g
大根(おろし)	20g
ポン酢しょうゆ	小さじ2
冷凍刻み柚子	0.5g
冷凍ほうれん草	40g
サラダ油	小さじ1/4
冷凍かぼちゃ(乱切り)	50g
砂糖(上白糖)	小さじ1
にんじん	10g

作り方

- (下処理)
赤魚に酒をふっておく。
舞茸としめじは石づきを取り除き半分の長さにする。
乾燥椎茸は水で戻しておく。
- (付け合わせ)
ほうれん草はサラダ油で炒める。
かぼちゃは甘く煮る。
にんじんは、乱切りにしてゆでる。
- 大根おろしにポン酢しょうゆを合わせ、赤魚の上に
乗せて中心まで火が通るまで蒸す。
- 舞茸、しめじ、椎茸はゆでて、大根おろしとポン酢
しょうゆを合わせる。
刻み柚子は盛付の直前に加える。
- 付け合わせを盛り付け、3で加熱した赤魚に4をか
けて、できあがり。

栄養成分

エネルギー 196kcal たんぱく質 16.8g 脂質 3.9g カルシウム 64mg 鉄 1.6mg 食塩 1.4g

●レシピのポイント

赤魚は、大根おろしをのせて蒸すことで、パサつきが気にならなくなります。

付け合わせの野菜は、赤魚にかけるポン酢しょうゆが浸るため、塩味の味付けは不要です。

さわらのたっぷり野菜あん

ヤマハ発動機(株)新館食堂内
シダックスコントラクトフードサービス(株)



材料(1人分)

さわら	100g
【下味】	
おろししょうが	0.5g
料理酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
玉ねぎスライス	40g
生しいたけスライス	20g
たけのこ千切り	20g
赤ピーマン	20g
黄ピーマン	20g
きぬさや	8g
油	小さじ1/2
水	70cc
うどんだし(液体)	小さじ1.5
片栗粉	5g(小さじ2弱)
水	小さじ2

作り方

- 1 さわらは、下味をつけて蒸す。
- 2 全ての野菜としいたけを油で炒めて、水・うどんだしを加え、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 3 器にさわらを盛り付け、上に2の野菜あんをかけて、できあがり。

栄養成分

エネルギー 244kcal たんぱく質 19.9g 脂質 10.5g カルシウム 32mg 鉄 1.4mg 食塩 0.9g

●レシピのポイント

うまみたっぷりの野菜あんです。うどんだしは、めんつゆ(ストレート)でも可。
さわらを、お肉・野菜・豆腐類等に換えてもOK。

具だくさんつけそば

株式会社いわきゅう



材料(1人分)

そば(ゆで・冷凍) 200g
鶏もも肉 90g
酒 小さじ1
もやし 100g
しめじ 30g
白ねぎ 20g
ごま油 5g
(小さじ1強)
めんつゆ 130cc
葉ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- 1 そばをゆでて、水で締めておく。
- 2 鶏もも肉は、一口大に切り、酒をふっておく。
白ねぎは、斜めに切る。
しめじは、石づきを取りほぐしておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し、鶏肉の両面に焼き目をつける。
- 4 肉にかぶせるようにもやしを広げ、端にしめじ、白ねぎを入れてめんつゆを回しかける。
蓋をして2~3分蒸し焼き、肉に火が通ったら、器に盛り付ける。葉ねぎを散らして、できあがり。

栄養成分

エネルギー 563kcal たんぱく質 27.6g 脂質 19.0g カルシウム 53mg 鉄 3.1mg 食塩 4.5g

●レシピのポイント

そばを先にフライパンでゆでると、1つのフライパンで調理できます。

目玉焼きのせきーマカレー

ブリヂストン株式会社磐田地区内
(株)タカキュー



材料(1人分)

鶏ひき肉	100g
にんじん	1/5本
トマト	中1個
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	少々
水	60cc
カレールウ	20g
卵	1個
ご飯	180g

作り方

- 1 にんじんは、みじん切りにする。
トマトは、角切りにする。
玉ねぎは、粗みじん切りにする。
目玉焼きを作っておく。
- 2 鶏ひき肉と1の野菜を炒め、塩・こしょう、水を入れ、具材がやわらかくなるまで煮る。
- 3 カレールウを加えて、さらに煮込む。
- 4 ご飯に3のルウをかけて、上に目玉焼きをのせて、できあがり。

栄養成分

エネルギー 672kcal たんぱく質 27.6g 脂質 22.9g カルシウム 80mg 鉄 2.9mg 食塩 2.7g

●レシピのポイント

ルウをだしつゆで割ることでうどんやそばでも、おいしく召し上がれます。

目玉焼きは温泉卵にしてもOK。具材が細かいため、ナンと合わせても食べやすいです。

五色サラダ

矢崎部品(株)鷺津分工場内 フジ産業(株)



野菜摂取量 80g

材料(1人分)

乾燥ひじき	1g
カリフラワー	40g
にんじん	5g
玉ねぎ	15g
冷凍むき枝豆	15g
冷凍ホールコーン	5g
マヨネーズ	15g
	(大さじ1強)
しょうゆ	小さじ1/4

作り方

- 1 ひじきは水で戻して、下ゆでする。
- 2 カリフラワー、にんじん、玉ねぎは食べやすい大きさに切って、ゆでる。
- 3 むき枝豆とコーンは、さっとゆでる。
- 4 すべての食材の水気を切り、マヨネーズとしょうゆで和えて、できあがり。

栄養成分

エネルギー 147kcal たんぱく質 3.1g 脂質 12.1g カルシウム 37mg 鉄 0.8mg 食塩 0.6g

●レシピのポイント

五色の彩りがよく、栄養たっぷりが感じられます。

なすのにんにくしょうゆマリネ

日研フード株式会社



野菜摂取量 125g

材料(1人分)

なす	110g
油	1.7g (小さじ1/2弱)
玉ねぎ	15g
調味料A	
おろしにんにく	0.5g
純米酢	8.8g (小さじ2弱)
砂糖	5.3g (小さじ2弱)
しょうゆ	10.5g (小さじ2弱)

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにして、調味料Aと一緒にボウルに混ぜておく。
- 2 なすを1 cm幅くらいの輪切りにし、袋に入れて油をなじませた後、スチームコンベクションオーブンで加熱する(フライパンで焼く)。
- 3 混ぜておいた1に、なすを入れてなじませて、よく冷やして、できあがり。

栄養成分

エネルギー 742kcal たんぱく質 1.6g 脂質 1.7g カルシウム 26mg 鉄 0.6mg 食塩 1.5g

●レシピのポイント

とにかく簡単で、暑い時期におすすめ。さっぱり味で、たくさんのなすが食べられます。初めて社員食堂で提供した際は「レシピを教えてください！」との声が多くあり大好評!

ベジカフェ クツキンGood!

簡単調理で、旬の野菜をおいしく食べよう！



春キャベツと アサリの酒蒸し

Spring
春

【栄養成分】エネルギー 102kcal たんぱく質 7.9g 脂質0.5g
カルシウム 91mg 鉄 12mg 食塩 0.6g

【材料(1人分)】

キャベツ	80g
冷凍むきアサリ	40g
酒	小さじ1
ミニトマト	40g
スナップエンドウ	20g
調味液A	
酒	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
チューブにんにく	
(お好みで)	

【作り方】

- 1 キャベツは食べやすい大きさにちぎり、スナップエンドウの筋は取り、耐熱皿に盛る。
- 2 冷凍アサリに酒をふりかけて600Wのレンジで1分解凍し、水気をきる。
- 3 1に2のアサリをのせて、調味液Aを加え、ふんわりラップをして600Wのレンジで3分ほど加熱する。
- 4 ミニトマトを添えて、できあがり！

野菜摂取量 140g



夏ベジの 彩り冷ややっこ

Summer
夏

【栄養成分】エネルギー 150kcal たんぱく質 11.6g 脂質 6.9g
カルシウム 100mg 鉄 2.6mg 食塩 1.8g

【材料(1人分)】

豆腐	1/2丁
オクラ	2本
きゅうり	1/3本
トマト	1/4個
とうもろこし粒	大さじ1
大葉	1枚
めんつゆ	大さじ1
(2倍濃縮)	

【作り方】

- 1 豆腐をキッチンペーパーで包み、冷蔵庫で冷やして水気を切っておく。(省略OK)
- 2 まな板にオクラをのせ、軽く塩(分量外)を振り、両手で転がす。その後水で洗い、ヘタとガクを除き、細かく刻み、めんつゆに漬けて冷蔵庫で冷やしておく。きゅうり、トマトも細かく刻む。大葉は千切りにする。
- 3 冷蔵庫に入れた豆腐を皿に盛り付け、オクラ、きゅうり、トマト、とうもろこし、大葉を合わせて、上からかけて、できあがり！

野菜摂取量 100g

時間がないときは、これで決まり！



パンプキンで ハロウィンパーティ

Autumn

秋

【栄養成分】 エネルギー 202kcal たんぱく質 4.4g 脂質 10.4g
カルシウム 31mg 鉄 1.2mg 食塩 0.4g

【材料(1人分)】

かぼちゃ 100g
エリンギ 1本
塩 少々
むきえだまめ(冷凍) 5粒
調味料A
マヨネーズ 大さじ1
こしょう 少々

【作り方】

- 1 かぼちゃは種とわたを取り除き、小さめの一口大に切る。エリンギは1cm角ぐらいに切る。耐熱容器にかぼちゃとエリンギを入れてラップをし、600Wのレンジ4~5分加熱する。
- 2 1が熱いうちに塩を加え、なめらかになるまでよくつぶして粗熱をとる。
- 3 調味料Aを加えてよく混ぜ、えだまめを散らして、できあがり！

野菜摂取量 125g



白菜とエビの レンチンあんかけ風

Winter

冬

【栄養成分】 エネルギー 144kcal たんぱく質 13.7g 脂質 1.5g
カルシウム 83mg 鉄 1.2mg 食塩 0.4g

【材料(1人分)】

白菜 中1枚
もやし 1/4袋
むきエビ 50g
豚薄切り肉 25g
葉ねぎ 適量
調味液A
料理酒 大さじ1
おろししょうが 小さじ1
鶏がらスープの素 少々
水 100cc
片栗粉 大さじ1
水 大さじ1.5

【作り方】

- 1 白菜は洗ってザク切りにし、もやしは洗う。葉ねぎは小口切りにする。エビは背わたがあったら取る。
- 2 耐熱深皿に白菜、もやし、エビ、肉、調味液Aを入れてラップをかけて電子レンジ(600W)で7分加熱する。肉の色が変わっていたらOK。
- 3 水溶き片栗粉を2に加え混ぜる。再度、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。とろみがついたらOK。葉ねぎを散らして、できあがり。

野菜摂取量 125g

実践！野菜をたくさん食べる工夫

①ゆでる・蒸す

野菜はゆでたり、電子レンジで加熱すると食材のかさが減り、一度にたくさん食べられます。

《調理例》

ゆで野菜 材料2人分

- ・ブロッコリー 4房(60g)
 - ・キャベツ 1/8個(150g)
 - ・にんじん 1/4本(40g)
- (お好みの野菜で)

1食あたり
野菜量
125g

～コンビニや外食のポイント～

いつもの食事に副菜をプラス

野菜、きのこ、豆、いも、海藻などを使った料理「副菜」の摂取目安は、1日5～6皿。

1回の食事で副菜を1皿以上食べることをめざしましょう。



②カット野菜や冷凍野菜を活用

市販のカット野菜や冷凍野菜を使うと、カットや下ゆでの手間を省くことができます。

カット野菜はサラダや酢の物に、冷凍野菜は炒め物や煮物といった加熱調理に。

《調理例》

コールスローサラダ 材料1人分

- ・千切りキャベツ 1/2袋(70g)
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・酢 小さじ1/4
- ・塩・こしょう 少々

1食あたり
野菜量
70g



③作り置きをストックする

作り置きを準備しておくことで、忙しい日でも無理なく野菜を食べられます。

野菜炒めや野菜スープを作って冷凍保存しておけば、温めるだけ。



参考：厚生労働省 健康づくりサポートネット
農林水産省“外食時でも野菜を”
農林水産省“野菜を食べる自炊のすすめ”

〔発行〕 静岡県西部健康福祉センター・西部保健所 健康増進課

〒438-0086 磐田市見付3599-4 静岡県中遠総合庁舎
電話 0538-37-2583 FAX 0538-37-2241
Mail kfseibu-kenzou@pref.shizuoka.lg.jp
(初版・令和8年2月)