

# 野菜料理をもう一品



## 具たくさんみそ汁

### 作り方

- 1 iringoでだしをとる。
- 2 野菜は食べやすい大きさに切る。
- 3 油揚げは油抜きをする。
- 4 だし汁の中にかたいものから入れて煮る。
- 5 野菜が煮えたら豆腐を加え、みそを入れる。
- 6 最後にわかめとねぎを散らす。

1人分栄養価  
128kcal  
食塩相当量  
1.4g

### ポイント!

iringoでしっかりだしをとり、たくさんの野菜を入れたみそ汁は野菜のうまみが出て薄味でもおいしくいただけます。具たくさんにすることにより、野菜も多く摂取でき、減塩効果にもつながります。旬の野菜をたっぷりつかいましょう。



### 材料（6人分）

じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	1/2本
かぼちゃ	60g
大根	30g
油揚げ	1枚
えのき	適量
キャベツ	60g
乾燥わかめ	ひとつまみ
豆腐	1/2丁
ねぎ	適量
だし汁（iringo）	4カップ
みそ	大さじ3

ストップ!  
生活習慣病

# 野菜料理をもう一品



## ポイント!

我が家の一流シェフin島根のテーマ“白いご飯に合う朝食のおかず”に応募した、中学生が考えた料理です。地元の食材を使っていて、野菜がたっぷりとれる料理です。



## あっさりみそ野菜炒め

### 作り方

- 1 玉ねぎはくし切り、キャベツ・ピーマンはざく切り、人参は短冊切り、ねぎは5センチに切り、赤天は5ミリの幅に切る。
- 2 みそだれを合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、キャベツ、人参、ピーマン、赤天を入れて炒め、酒をふり、さらに炒める。
- 4 しんなりしたらもやしを入れ、みそだれで味付けをする。
- 5 皿に盛って、ねぎを添える。

1人分栄養価  
125kcal  
食塩相当量  
1.5g

### 材料(4人分)

赤天(かまぼこ)	120g
キャベツ	120g
人参	35g
玉ねぎ	100g
もやし	20g
ピーマン	20g
ねぎ	10g
酒	適量
サラダ油	適量

### みそだれ

やさかみそ	25g
みりん	20g
コチュジャン	好みで

# 野菜料理をもう一品



## ポイント!

我が家の一流シェフin島根のテーマ“白いご飯に合う朝食のおかず”に応募した、中学生が考えた料理です。地元の食材を使っていて、野菜がたっぷりとれる料理です。



## ねばねばトリオのパワー焼き

### 作り方

- ① 水菜は下を切り落とし、3センチに切る。長芋は皮をむいてすりおろす。オクラは薄切りにする。
- ② トマトは1センチ角に切る。トマみそドレッシングをつくる。
- ③ 長芋、オクラ、納豆、卵、しょうゆを混ぜ合わせる。
- ④ 熱したフライパンにごま油を入れ、水菜を炒める。塩・こしょうで味付けをして皿に盛る。
- ⑤ フライパンにサラダ油（分量外）を入れ、③をお玉で1杯ずつ入れふたをして焼き、裏返して焼く。
- ⑥ トマみそドレッシングをかける。

1人分栄養価  
234kcal  
食塩相当量  
1.4g

### 材料（4人分）

水菜	100g
長芋	150g
ひきわり納豆	90g
オクラ	130g
卵	2個
しょうゆ	12g
ごま油	適量
塩・こしょう	各適量

### トマみそドレッシング

トマト	1個
酢	45g
サラダ油	36g
やさかみそ	18g

ストップ!  
ザ!  
生活習慣病

# 野菜料理をもう一品



## ひじきのスキムミルク入り五目煮

### 作り方

- 1 大豆水煮はざるにあげて水洗いし、水気を切る。
- 2 ひじきは水洗いして、たっぷりの水に15分間漬けて、ざるにあげ、水気を切る。
- 3 人参は皮をむき、太めのせん切りにする。さやいんげんはスジを取り、3センチ程度の斜め切りにする。しめじは根元を1cmくらい切り、ほぐす。
- 4 鍋に油を熱し、ひじき、人参、しめじを炒め、全体に油がまわったら残りの具と、Aとスキムミルク、だし汁を加え、煮汁がほとんどなくなるまで中火で煮る。

1人分栄養価  
71kcal  
食塩相当量  
1.1g

### 材料（4人分）

しめじ	1/2パック
いんげん	4本
ひじき	20g
人参	40g
大豆水煮	120g
スキムミルク	小さじ1
だし汁（かつお）	1カップ
酒	小さじ2
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
油	適量

### ポイント！

ひじきの煮物にスキムミルクを加えることで手軽にカルシウムをアップすることができます。

さらにビタミンDの豊富なしめじと一緒に摂るのでカルシウムの吸収が良い料理です。



# 野菜料理をもう一品



## なすのくず仕立て

### 作り方

- 1 なすは皮をむき、3～4センチの長さで大きな拍子切りにし、水に漬けてアクをぬく。
- 2 なすの水を切り、片栗粉をまぶす。
- 3 大きめの鍋に水を沸騰させ、煮立っている湯の中に②のなすを入れ、さっと煮てざるにとる。水気を切って、器に盛る。
- 4 調味料を合わせ、③のなすにかける。
- 5 みょうがはせん切りにして水にさらし、水気を切ってなすの上に乗せ、削りぶしをかける。

※ 忙しい時は市販のポン酢、めんつゆでも良い。

1人分栄養価  
86kcal  
食塩相当量  
2.0g

### ポイント!

ちょっと変わったなす料理です。  
くず仕立てにすることで夏にぴったりの一品になります。



### 材料（4人分）

なす	4本
片栗粉	大さじ3
みょうが	少々
削りぶし	1/2カップ
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1

ストップ!  
ザ!  
生活習慣病

# 野菜料理をもう一品



## 小松菜とちりめんじゃこの炒めもの

### 作り方

- ① 小松菜は2～3センチくらいに切る。
- ② 人参は3センチの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①②を炒める。
- ④ 野菜にほぼ火が通ったら、ちりめんじゃこを加えて炒める。
- ⑤ 最後にスキムミルクを加え、塩・こしょうで味を整える。

1人分栄養価  
52kcal  
食塩相当量  
1.0g

### ポイント!

小松菜にはカルシウム・ビタミンKが多く含まれています。ちりめんじゃこことスキムミルクも加え、簡単にできる骨づくりを助けるメニューです。



### 材料（4人分）

小松菜	200 g
人参	40 g
ちりめんじゃこ	40 g
スキムミルク	大さじ2
サラダ油	適量
塩・こしょう	各少々



# 塩分を減らす工夫



# 10か条

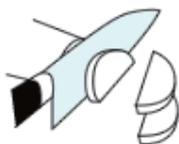
- ① みそ汁は具たくさんにし、汁物は1日1杯を目安に。
- ② 天然だし(煮干、昆布、かつお等)でうま味をいかす。
- ③ 漬物は浅漬に、量も控えめに。
- ④ めん類の汁は全部飲まずに残すように。
- ⑤ かまぼこ、ちくわ等の練り製品やハム、ソーセージ等は控えめに。
- ⑥ 酢やレモン等の酸味やこしょう、からし、しょうが、ハーブ等の香辛料も上手に使おう。
- ⑦ 外食やインスタント食品は塩分が多いので控えめに。
- ⑧ 野菜や海藻はたっぷりとうろう。
- ⑨ しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」習慣を。
- ⑩ 素材の味を生かして、香りや風味を楽しもう。



## 野菜の切り方いろいろ



輪切り



半月切り



乱切り



斜め切り



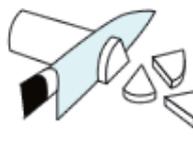
くし形切り



小口切り



せん切り



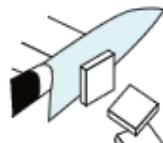
いちょう切り



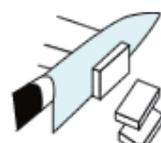
ささがき



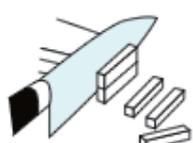
みじん切り



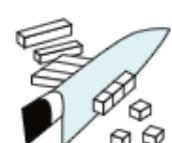
色紙切り



短冊切り



拍子木切り



さいのめ切り



面とり

ストップ！ザ！  
生活習慣病

# 基本のだしのとり方

## かつお・昆布だし

<材料>

水 4カップ  
かつおぶし 1カップ  
だし昆布 5×10cm  
(昆布は切れ目を入れる)



- ① 鍋に水とだし昆布を入れ、中火にかける。煮立つより少し前に昆布を取り出す。
- ② かつおぶしを入れ、沸騰させないで1分間煮出す。アクは捨てる。火を止め、かつおぶしが沈んだらこす。かつおぶしは絞らないこと。

## いりこだし

<材料>

水 適量  
いりこ(水の分量の2～5%)



- ① 煮干は頭と腹をとり、水にしばらく浸しておく。
- ② 火にかけ、沸騰したら火を弱め、アクをすくいながらしばらく煮出し、こす。加熱中はふたをしない、水出しした方が臭みがない。

# レシピ集作成にご協力いただいた方々

## 浜田市食育推進ネットワーク会議

JAいわみ中央  
JFしまね浜田支所  
浜田市保育連盟  
浜田市教育研修会 幼稚園部会  
浜田市教育研究会 養護部会  
浜田市教育研究会 給食部会栄養士部会  
浜田市高齢者クラブ連合会  
浜田市食生活改善推進協議会  
子育て中保護者  
島根県浜田保健所  
私立幼稚園代表  
社会福祉法人 誠和会  
社会福祉法人 日脚保育園

## 参考文献

「食つづり 石見の四季」 島根県環境保健部公衆衛生課（平成3年3月発行）

## 伝えていきたい はまだの味

発行年月／平成26年2月

発行／島根県浜田市

編集／浜田市健康福祉部地域医療対策課（健康づくり推進室）

〒697-8501 島根県浜田市殿町1番地

電話（0855）25-9311 FAX（0855）23-3440

印刷／柏村印刷株式会社



浜田市食育推進キャラクター  
「びいびくん」

