

緑の野菜を食べよう！

野菜のレシピ集

高血圧予防のため減塩料理をおすすめします！

早寝・早起き・朝ごはん



食育のすすめ

うきは市保健課

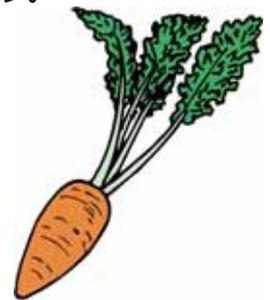
目次

うきは市でとれる野菜を使った料理

豚しゃぶサラダ
ほうれんそうと柿の白あえ
小松菜ときのこの煮浸し
ピーマンのきんぴら
チンゲンサイの五目炒め
きのこブロッコリーの炒め物
野菜と豚肉のくるくる焼き
ほうれんそうともやしのごまあえ
大根の葉の五目ふりかけ
にんじん葉の炒め煮
豆腐のにらあんかけ
キャベツときゅうりのもみもみ漬
野菜の甘酢漬
サワー漬
くずかけ
れんこんの野菜あんかけ
青菜のシンプル炒め
魚とにらのチャンプルー
枝豆と梅の豆ごはん
豚みそ入り野菜炒め

とれたての野菜は栄養がたっぷりでおいしいです！

うきはの野菜を使っておいしい料理を作りましょう。



緑の野菜のレシピ

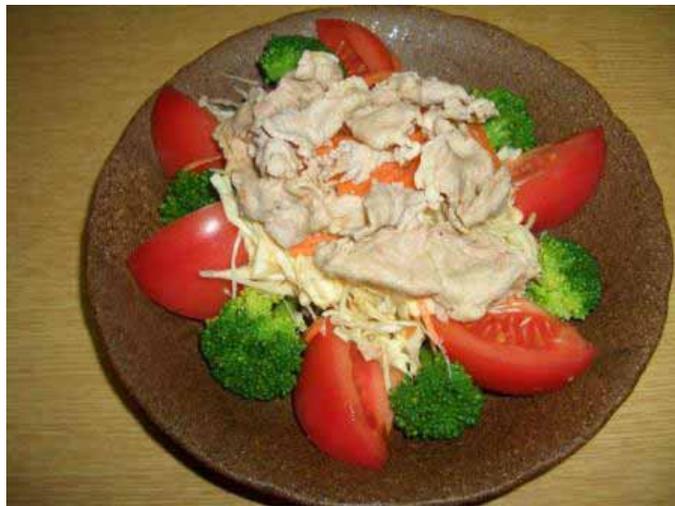
豚しゃぶサラダ

材料・(4人分)

<作り方>

豚肉(しゃぶしゃぶ用)	160g
玉ねぎ	80g
にんじん	20g
レタス	60g
水菜	40g
大根	100g
ブロッコリー	80g
トマト	1こ
ぽん酢	大さじ2
酒	少々

豚肉は、食べやすく切る。
玉ねぎはうす切りにし、水にさらす。トマトはくし型に切り、ブロッコリーは小房に切り、さっとゆでておく。
にんじんはせん切りにし、レタスは食べやすくちぎり、水にさらす。水菜は根を取って、3~4cm位に切る。
鍋にたっぷりの湯に酒少々を煮立て、豚肉をサッとゆで、氷水に取ってさます。
器にレタス、にんじん、たまねぎ、水菜をしいて、豚肉を盛り、おろし大根をのせて好みにぽん酢をかける。トマト、ブロッコリーを添える。



1人分の栄養価

エネルギー	83kcal	たんぱく質	2.7g
脂質	3.3g	塩分	1.6g

豚肉は火が通ったらゆですぎないようにします。たれはごまだれやおろしじょうゆでもおいしくいただけます。

うきは市保健課



ほうれんそうと柿の白あえ

材料・(4人分)

・ほうれん草	120g
・柿	中1こ
・こんにゃく	60g
・木綿豆腐	2/3丁
・白ごま	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・酒	大さじ1
・薄口醤油	大さじ1
・みそ	小さじ2

<作り方>

豆腐は下ゆでし、布巾に包んで水気をとる。
ごまは煎って、すり鉢でよくすりつぶし、絞った豆腐を加えて混ぜ、調味料をあわせて衣を作る。
柿は皮を厚めにむいて、せん切りにする。
こんにゃくも3cm位の細切りにし、ゆでておく。
ほうれんそうは3cm位の長さに切り、茹でて醤油洗いにする。
ほうれんそう、柿、こんにゃくをあえ衣であえる。



1人分の栄養価

エネルギー 118kcal たんぱく質 5.8g カルシウム 135mg
脂質 4.6g 塩分 0.7g

ほうれんそうと柿とみその味がとてもあいます。柿の代わりに人参や春菊もおすすめます。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

小松菜ときのこの煮浸し

材料・(4人分)

小松菜	300g
しめじ	100g
すし揚げ	2枚
ごま油	小さじ2
だし	1カップ
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ1

< 作り方 >

小松菜は根元を取り、3～4cm長さに切る。
しめじも根元を取り、ほぐしておく。
揚げはさっと熱湯をかけて油抜きし、縦半分に
切り、3～4mmの短冊に切る。
ごま油を熱し、揚げと小松菜、しめじを炒め、
調味料Aを加えて2～3分煮る。しんなりしたら
できあがり。



1人分の栄養価

エネルギー	81kcal	たんぱく質	3.3g	脂質	5.8g
カルシウム	146mg	鉄	1.8mg	塩分	0.8g

小松菜はカルシウムがほうれんそうの3倍以上含まれています。
カルシウムたっぷりメニューで骨粗しょう症予防になります。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

ピーマンのみそ炒め

材料・(4人分)

<作り方>

- ・ピーマン 5こ
- ・赤ピーマン 1こ
- ・枝豆 100g
- ・ゴマ油 小さじ1
- ・みそ 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・七味唐辛子 少々

ピーマン、赤ピーマンは幅1cmに切り、熱湯でサッとゆでて、ザルにとる。

同じ湯で枝豆をゆで、さやを除く。

A を合わせ、合わせみそをつくる。

鍋にごま油を熱して1を炒め、枝豆を加え3を加えて炒め合わせる。七味唐辛子少々をふる。



1人分の栄養価

エネルギー 361kcal たんぱく質 9.5g 脂質 3.3g

カルシウム 33mg 鉄 1.8mg

みそ味の保存食にもなるおかずです。また、豚肉や鶏肉を入れると主菜となります。

ピーマンにはビタミンC・Eも豊富です。赤ピーマンには強い抗酸化作用もあり、ガンの予防にも効果があると言われています。

うきは市保健課



チンゲンサイの五目炒め

材料・(4人分)

・ 豚こま肉	80g
・ 小えび	80g
・ にんじん	80g
・ たまねぎ	120g
・ チンゲンサイ	160g
・ きくらげ(乾)	4g
・ にんにく	1/2片
・ しょうが	5g
・ ごま油	大さじ1
・ とりがらスープ	200cc
A {	・ しょうゆ 大さじ1
	・ 酒 大さじ1
	・ 塩 少々
・ 片栗粉	大さじ1.5

<作り方>

小えびはからをむき、酒を少々ふっておく。
きくらげは水に戻し、きざんでおく。
にんじんはいちょう切り、たまねぎはむいて乱切り、
ピーマンはたてに割りせん切り、チンゲンサイも
縦に2~4つ割りにし、3cmに切っておく。
ごま油を熱し、にんにく、しょうがを炒め、豚肉とえ
びを炒め、にんじん、たまねぎ、きくらげ、チンゲ
ンサイを入れて炒める。
スープを加え、調味料Aを加えて煮る。野菜が煮
えたら、片栗粉を同量の水で溶いて加える。



1人分の栄養価

エネルギー	107kcal	たんぱく質	9.3g
脂質	4.6g	塩分	1.4g

いか、あさり、ブロッコリー、キャベツ、もやし、しいたけ、しめじ、白菜などいろいろ入れて作ってみましょう。それぞれの旨みが出て、おいしくいただけます。

緑の野菜のレシピ

きのことブロッコリーの炒め物

材料・(4人分)

・ ブロッコリー	120g
・ 生しいたけ	80g
・ しめじ	80g
・ まいたけ	80g
・ にんにく	1片
・ 油	大さじ1
・ しょうゆ	大さじ2/3
A・ レモン汁	大さじ2/3
・ 塩	少々
・ こしょう	少々

<作り方>

生しいたけは石づきを除き、縦に切る
しめじとまいたけは小房に分けておく。
ブロッコリーは小房に分けて、さっとゆでておく。

鍋に油を熱し、にんにくを炒め、きのこを入れて炒める。

火が通ったら、ブロッコリーとAを加えて炒め合わせる。



1人分の栄養価

エネルギー	66kcal	たんぱく質	3.6g
脂質	4.9g	塩分	0.7g

えび、豚肉、エリンギ、えのきだけなどいろいろ加えてみましょう。
レモンの代わりにユズやカボスも香りや風味がでておいしくいただけます。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

アスパラと豚肉のくるくる巻き

材料・(4人分)

< 作り方 >

- ・ グリーンアスパラガス 8本
- ・ かぼちゃ 80g
- ・ えのきだけ 80g
- ・ 豚肉 (30g位) 8枚
- ・ 塩 小さじ1
- ・ こしょう 少々
- ・ 油 小さじ1

アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、半分に切り、さっとゆでておく。

かぼちゃは1cmの棒切りにし、さっとゆでておく。

えのきだけは根を取り、二つに切っておく。豚肉を広げて塩・こしょうを振り、アスパラガス、かぼちゃ、えのきだけを1種類ずつクルクルと巻き、肉巻きを作る。

フライパンに油を熱し、巻いた豚肉を焼き焼き色をつけ、水少々を加え、蓋をして中火で焼く。

1人分の栄養価

エネルギー 190kcal たんぱく質 19.1g
脂質 9.6g 塩分 1.4g



グリーンアスパラガスにはビタミンC、抗酸化物質が多く含まれています。にんじん、おくら、エリンギ、さやいんげん、じゃがいもなどいろいろ巻いて作ってみましょう。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

ほうれんそうともやしのごまあえ

材料・(4人分)

- ・ ほうれんそう 100g
 - ・ もやし 80g
 - ・ すりごま 大さじ1.5
- A {
- ・ さとう 大さじ0.5
 - ・ しょうゆ 大さじ1

< 作り方 >

ほうれんそうは洗って、3~4cmの長さに切り、塩少々を入れ、さっとゆで、絞っておく。

もやしも洗って、水に入れ、さっとゆで、同様に絞っておく。

ほうれんそうともやしを調味料Aであえ、すりごまをちらす。



1人分の栄養価

エネルギー 44kcal たんぱく質 2.3g
脂質 2.4g 塩分 0.5g

ほうれんそうの代わりにちんげんさい、春菊、小松菜などでもおいしくいただけます。

うきは市保健課



だいこん葉の五目ふりかけ

材料 (10人分)

<作り方>

- ・ だいこん葉 200g
- ・ 芽ひじき 10g
- ・ ちりめんじゃこ 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ ちくわ 40g
- ・ すりごま(白) 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ1
- ・ だし汁 大さじ2

- A {
- ・ しょうゆ 大さじ1強
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ みりん 大さじ0.5

だいこん葉は、硬いところを除いて、茹で5mm~1cm位に荒く刻む。
芽ひじきは水に戻しておく。
にんじんはみじん切りにし、ちくわは縦に4つ割りにして細かく切る。
ちりめんじゃこはさっと湯通しする。
フライパンにごま油を熱し、材料をすべてAの調味料で味付けをして汁気がなくなるまで炒める。
すりごまをちらす。



1人分の栄養価

エネルギー 38kcal たんぱく質 2.7g 鉄 1.0mg
カルシウム 90mg 塩分 0.7g 食物繊維 1.1g

だいこん葉、ひじき、ちりめんじゃこ、ごまなどカルシウムたっぷりのおかずにもなるふりかけです。鉄分や食物繊維も多くとれます。

地元産のにんじん・ごまや捨てられそうなだいこん葉を活用した、常備菜です。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

にんじん葉の炒め煮

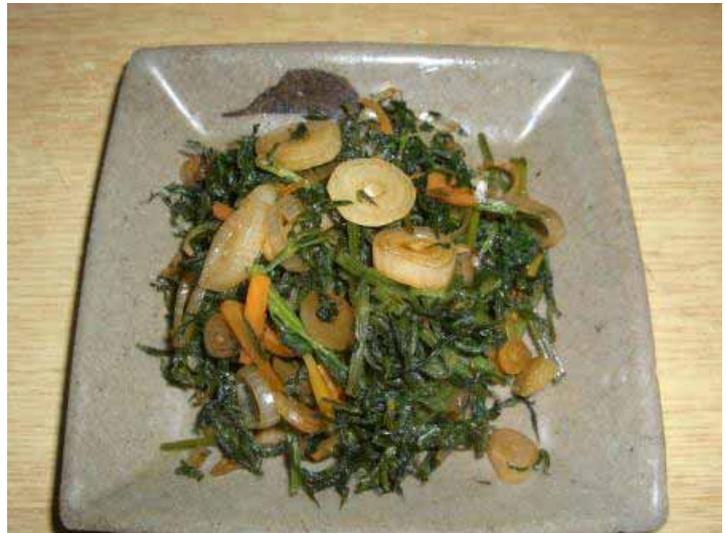
材料 (5人分)

- ・ にんじん葉 100g
- ・ ちりめんじゃこ 40g
- ・ 人参 40g
- ・ らっきょう 40g
- ・ すりごま(白) 大さじ1
- ・ ごま油 大さじ0.5
- ・ だし汁 大さじ2

- A
- ・ しょうゆ 大さじ0.5
 - ・ 酒 大さじ0.5
 - ・ みりん 大さじ0.5

<作り方>

にんじんの葉は、硬いところを除いて、茹で1cm位に荒くきざんでおく。
らっきょうは輪切りにしておく。
人参は1cm位にせん切りにする。
ちりめんじゃこはさっと湯通ししておく。
フライパンにごま油を熱し、材料をすべて炒め、Aの調味料で味付けをして汁気がなくなるまで炒める。
すりごまをちらす。



1人分の栄養価

エネルギー 56kcal たんぱく質 2.4g
脂質 2.6g 塩分 0.8g

大根葉とちがって風味があり、かつお節、ひじきなどとも合います。らっきょうの歯ざわりも良く、カリウムやマグネシウムたっぷりのおかずです。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

豆腐のにらあんかけ

材料 (4人分)

・ 豆腐	1丁	
・ にら	1束	
・ 卵	1こ	
・ にんじん	20g	
・ ごま油	大さじ1	
A	・ コンソメ	1/2こ
	・ 水	1C
	・ しょうゆ	大さじ1
	・ みりん	小さじ2
	・ 酒	大さじ1
	・ こしょう	少々
・ 片栗粉	適量	

< 作り方 >

豆腐は、水けを切り、2cm大に切り、小麦粉をまぶしておく。

にらは3cm長さに切り、にんじんはせん切りにする。

鍋に油を熱し豆腐を焼き、取り出す。にんじん、にらを入れて炒め、Aで調味し、同量の水でといた片栗粉でとろみをつける。とき卵をちらす。



1人分の栄養価

エネルギー	109kcal	たんぱく質	7.5g
脂質	4.7g	塩分	1.2g

豚肉、焼き豚やロースハムなども入れると主菜になります。
にらにはビタミンAやミネラルも豊富に含まれ、疲労回復に効果があります。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

キャベツときゅうりのもみもみ漬

材料・(8人分)

・キャベツ	4枚
・きゅうり	1本
・にんじん	20g
・しょうが	20g
・青じそ	8枚
A	・薄口しょうゆ大さじ2.5
	・酢 小さじ2
	・みりん 小さじ2
	・水 大さじ8
・いりごま	大さじ1

<作り方>

キャベツは1.5~2cm角に切る。
きゅうりは薄い輪切り。にんじんもいちょう切り。
しょうがはせん切り。
ビニール袋に とAを入れて手で少しもみ込み、そのまましばらくおく。
野菜がしんなりしたら、漬け汁を軽くしぼって器に盛る。



1人分の栄養価

エネルギー 30kcal たんぱく質 1.4g

脂質 1.2g 塩分 1.2g

残った野菜を利用して即席漬けを作りましょう。
こんぶやかつおなども入れて作ると旨みがでておいしくいただけます。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

野菜の甘酢漬け

材料・(4人分)

・キャベツ	140g
・きゅうり	40g
・にんじん	40g
・だいこん	40g
・出し昆布 3cm角	1枚
A	
・塩	小さじ1
・水	大さじ1
B	
・酢	50cc
・砂糖	大さじ2
・とうがらし	少々

<作り方>

キャベツは2cm位のざく切り、きゅうりは小口切り、にんじん、だいこんはいちょう切りにする。

昆布は、細切りにする。

、は全部ビニール袋に入れ、Aをよく混ぜて、空気をぬいて袋の口を閉めて5分位おく。
袋にBの調味料ととうがらしを入れて、ビニール袋の上からもみもみし10分位おく。



1人分の栄養価

エネルギー	37kcal	たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g	塩分	1.2g

野菜は白菜、なす、セロリ等、季節の野菜で作ってみましょう。

うきは市保健課



サワー漬け

材料・(4人分)

・大根	200g
・にんじん	40g
・きゅうり	1本
・かつおぶし	5g
・しょうが	少々
A	・酢 大さじ2
	・塩 小さじ1/2
	・しょうゆ 大さじ1・1/3
	・さとう 大さじ1
	・水 1C

<作り方>

大根、にんじんは3ミリ厚さのいちょう切り。

きゅうりも一口大に切る。

しょうがもせん切りにする。

Aの調味料に を漬け込む。

1~2日漬けたら味がなじんでおいしくいただけます。



1人分の栄養価

エネルギー	24kcal	たんぱく質	0.9g
脂質	2.5g	塩分	1.6g

ごまや唐辛子も好みでどうぞ。1~2日おくと味がしみて、おいしくいただけます。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

くずかけ

材料・(4人分)

- ・ さといも 100g
- ・ ごぼう 50g
- ・ れんこん 40g
- ・ 大根 40g
- ・ にんじん 40g
- ・ こんにゃく 40g
- ・ 揚げ 1/2枚
- ・ 椎茸(干し) 2枚
- ・ 小松菜 50g
- A {
 - ・ だし汁 600cc
 - ・ 酒 大さじ1
 - ・ 薄口醤油 大さじ1
 - ・ 塩 少々
- ・ 片栗粉(or くず粉) 大さじ1
- ・ 小葱 20g

(作り方)

さといも、ごぼう、れんこんは皮をむき、下ゆです。こんにゃくも下ゆです。

椎茸は水に戻す。揚げは熱湯をかける。

と大根、にんじんを1cm角切りする。

小松菜はさっとゆでて、1cm位に切る。だし汁に入れて煮る。火が通ったら、Aで調味する。

片栗粉を同量の水で溶いてとろみをつけ、小口切りの小葱を散らす。



1人分の栄養価

エネルギー 131kcal たんぱく質 7.6g
脂質 2.8g 塩分 1.0g

郷土料理でもありますが、根菜類がたくさん入った、くずかけです。鶏肉や豆腐なども入れると主菜になります。寒い時や身体の調子が心配な方、胃腸の働きが心配な方にもおすすめです。

うきは市保健課



緑の野菜のレシピ

れんこんだんごの野菜あんかけ

材料・(4人分)

- | | |
|---------|--------------|
| ・ れんこん | 120g |
| ・ むきえび | 160g |
| ・ 片栗粉 | 大さじ2 |
| ・ 卵 | 1/2個 |
| ・ 油 | 少々 |
| ・ さくらえび | 2g |
| ・ チンゲン菜 | 100g |
| ・ きくらげ | 2g |
| ・ スープ | 400cc |
| ・ 酒 | 大さじ1 |
| A { | ・ 薄口しょうゆ大さじ1 |
| ・ 塩 | 少々 |
| ・ こしょう | 少々 |
| B { | ・ 片栗粉 大さじ2 |
| ・ 水 | 大さじ2 |

(作り方)

れんこんは皮をむき、2/3 をすりおろし、残りはみじん切りにする。
えびは包丁で荒みじん切りにしてボウルに入れ と卵を入れて良く混ぜ、油を手ぬった手で丸く整える。
蒸し器に入れ、10分位蒸す。
さくらえびはぬるま湯100ccに戻す。きくらげも水に戻し、せん切りにする。
チンゲン菜は縦2つに切り、2cm位に切る。
鍋にスープ、戻し汁を煮立たせ、さくらえび、きくらげ、チンゲン菜の軸を煮、葉も入れてAで調味し、Bでとろみをつけ、蒸しただんごにかける。



1人分の栄養価

エネルギー 112kcal たんぱく質 11g
脂質 1.1g 塩分 0.8g

うきはでとれたれんこんとチンゲンサイを使った野菜あんかけはいかがですか。れんこんのもちっとした食感とえびのぷりっとしただんごにあつあつの野菜あんをかけてみませんか。寒い日や食欲のない方にもおすすめです。

うきは市保健課



青菜のシンプル炒め

材料・(4人分)

<作り方>

- ・チンゲンサイ 1束
- ・にんじん 小 1/2本
- ・赤唐辛子 1本
- ・にんにく、しょうが 各1かけ
- ・しらす干し 20g
- ・ごま油 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・塩、こしょう 各少々

チンゲンサイは葉を1枚ずつはがし、5～6cm長さに切る。にんじんは細く切る。

赤唐辛子、にんにく、しょうがはみじん切りにする。

フライパンにごま油を熱して2を炒め、香りがたったらしらす干しを入れてかりっと炒める。

チンゲンサイとにんじんを加えて炒め、しんなりしたら酒、塩、こしょうで調味し、水を少し足して火を通す。仕上げにしょうゆを回し入れて、味を整える。



1人分の栄養価

エネルギー 65kcal たんぱく質 2.8g
脂質 3.9g 塩分 1.1g

シンプルに調理すると、青菜のモチ味ははっきりとわかります。シャキッとした歯ごたえ、甘味と苦味を味わってみませんか。小松菜、にら、白菜などでもおいしくできますよ。

うきは市保健課



魚とにらのチャンプルー

材料・(4人分)

<作り方>

- ・ 白身 200g
- ・ しょうが 1 かけ
- ・ にら 100g
- ・ もやし 1袋
- ・ にんにく 1かけ
- ・ 塩・こしょう 少々
- ・ しょうゆ 大さじ1
- ・ 酒 大さじ1
- ・ ごま油 適量

白身魚は一口大に切り、しょうがのすりおろしをまぶし、塩、こしょうをふって、しばらくおく。

にらは3~4cmに切り、にんにくはみじん切りにし、もやしは水につけておく。

鍋にごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら、白身魚、酒を加えて、中火で炒める。魚の色が変わったら、もやしを加えてニラも加えてしょうゆで味を整える。



1人分の栄養価

エネルギー 52kcal たんぱく質 12.5g

脂質 5.3g 塩分 1.1g

沖縄を代表するチャンプルーは「ごちゃまぜにして炒める」という意味です。豚肉を白身魚に替え、もやしとにらをたっぷり使うのでヘルシーです。

うきは市保健課



枝豆と梅の混ぜご飯

材料・(4人分)

- ・ 白米 2合
- ・ もちきび 20g
- ・ 枝豆(さや付き) 100g
- ・ 梅干し 2こ分
- ・ 青しそ 少々

<作り方>

米ときびは混ぜて、洗っておき、普通に炊く。
枝豆は塩でもんで、茹で、さやをむいておく。
梅干しと青しそは細かくきざんでおく。
炊き上がったごはんには枝豆、梅干しを混ぜ
茶碗に盛り、青しそを飾る。



1人分の栄養価

エネルギー 298kcal たんぱく質 6.3g
脂質 1.4g 塩分 0.3g

梅干しにはクエン酸やりんご酸も多く、枝豆にはビタミン C、カロテンも多いので疲労回復にも良いでしょう。食欲が低下している方、疲れやすい方にもおすすめの献立です。

うきは市保健課

緑の野菜のレシピ

豚みそ入り野菜炒め

材料・(4人分)

- ・ 豚薄切り肉 200g
 - ・ にんじん 80g
 - ・ にら 1わ
 - ・ もやし 1袋
 - ・ サラダ油 大さじ1.5
 - ・ 塩・こしょう 少々
 - ・ ねぎ(白) 40g
 - ・ 唐辛子 少々
 - ・ みそ 大さじ2弱
- A
- ・ 砂糖 大さじ1
 - ・ 酒 大さじ1.5
 - ・ 豆板醤 小さじ1

(作り方)

豚肉とAを混ぜ合わせ、下味をつける。
ニラは5cm幅の長さに切り、にんじんはせん切りにし、もやしは洗って水気を切っておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、にんじん、にら、もやしを炒め、塩、こしょうをして、器に盛る。

残りのサラダ油を入れ、1の豚肉を焼き、炒めた野菜を戻し、混ぜ合わせ、器に盛り付け、せん切りにしたねぎと唐辛子を飾る。



1人分の栄養価

エネルギー 260 kcal たんぱく質 13.1g

脂質 18.0g 塩分 1.5g

野菜はすべて細く切ると炒める時間を短縮できます。
きくらげ、キャベツ、ピーマンなどいろいろ入れて作ってみましょう。

うきは市保健課

