

アスパラガスの香味あえ



材料	切り方	1人分	4人分
アスパラガス	ななめ切り (ゆでてから)	50g	200g (約6本)
カリフラワー	一口大(小)	30g	120g
ザーサイ	みじん切り	5g	20g
長ねぎ	みじん切り	5g	20g
さくらえび	みじん切り	5g	20g
しょうゆ	} ★	小さじ1/2	小さじ2
ごま油		小さじ1/2	小さじ2



1人分 栄養価

エネルギー	58kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.3g
炭水化物	4.5g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.3g

【作り方】

- ① アスパラガスは、根元の皮をむき、ゆでてからななめ切りにする
- ② カリフラワーは小さめに切り、ゆでずに生のまま使う
- ③ ①②に、みじん切りにしたザーサイ・長ねぎ・桜えびを混ぜ、★の調味料であえ盛りつける

あともう一品の野菜レシピ



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

ほうれん草とチーズのサラダ



材料	切り方	1人分	4人分
ほうれん草	3cm	60g	240g (約1束)
えのきだけ	3cm	20g	80g
ミニトマト	1/2~1/4	10g	40g
しょうゆ	} ★	小さじ1/2	小さじ2
オリーブ油		小さじ1/2	小さじ2
粉チーズ		小さじ1/2	小さじ2

1人分 栄養価

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.6g
脂質	2.6g
炭水化物	4.4g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ① ほうれん草はゆでてから水にさらし、水気を切ってから3cmに切る
- ② えのきは、カット後ゆでて水にさらし、よく水気を切る
- ③ ★の調味料を混ぜ合わせる
- ④ ①と②と半量の粉チーズをあえ、器に盛りつける
- ⑤ ミニトマトをまわりに盛りつけ、残りの粉チーズを上からふる

あともう一品の野菜レシピ



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

(葛飾区フリー栄養士会とは) 会員募集中!! 保健所を拠点に健康や食育の普及啓発活動を行っている、栄養士や管理栄養士の集まりです。

【問い合わせ先】 健康部(保健所)健康づくり課 栄養推進担当係 電話 03-3602-1268

長いものソテー



材料	切り方	1人分	4人分
長いも	輪切り(1cm)	50g	200g
こまつな	5cm (ゆでてから)	50g	200g (約1束)
油		小さじ1弱	大さじ1
バター		小さじ1弱	大さじ1
酒		小さじ1強	大さじ2
塩		少々	小さじ1/3
こしょう		少々	少々

1人分 栄養価

エネルギー	98kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	5.7g
炭水化物	8.6g
食物繊維	1.5g
食塩相当量	0.5g

【作り方】

- ① 長いもは、皮をむき輪切りにする
- ② 小松菜は、さっとゆで水気を取り、5cmに切る
- ③ フライパンに油を熱し、長いもを並べ両面に焼き色がついたらバター、酒、半量の塩・こしょうを加え、2~3分蓋をして蒸し焼きにし、皿に移す
- ④ ③のフライパンに②を入れサッと炒め、残りの塩・こしょうで味を整える
- ⑤ 器に④の小松菜を盛りつけ、その上に③の長いもを盛りつける

あともう一品の野菜レシピ



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

簡単おしゃれなカラフル野菜ジュレ



材料	切り方	1人分	4人分
水		50g	1カップ
白だし		15g	60g
ミニトマト	角切り(5mm)	35g	140g
いんげん	角切り(5mm)	10g	40g
赤ピーマン	角切り(5mm)	7.5g	30g
黄ピーマン	角切り(5mm)	7.5g	30g
オクラ	輪切り(3mm)	10g	4本
アガー		1.5g	6g



あともう一品の野菜レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	6.9g
食物繊維	2.6g
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① 鍋に水と白だしを入れ火にかけて沸騰したら、いんげん・赤ピーマン・黄ピーマンを入れ3分煮る
- ② ①にミニトマト・オクラ・アガーを同時に入れ、再度沸騰したら火を止める
- ③ 型に流し入れ、冷やす(あら熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす)



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

なすときゅうりのサラダ



材料	切り方	1人分	4人分
なす	せん切り	50g	2本
きゅうり	せん切り	50g	2本
青じそ	せん切り	1g	10枚
しょうゆ	★	小さじ1	大さじ1*1/2
酢		小さじ1/2	大さじ1/2
白ごま		小さじ2/3	大さじ1
ごま油		小さじ1	大さじ1
だし汁		小さじ1弱	大さじ1
塩		少々	ひとつまみ
こしょう		少々	少々

あともう一品の野菜レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	4.2g
炭水化物	5.1g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.9g

【作り方】

- ① なすはへたを切り落とし長めのせん切りにした後、水にさらしながら3回水をかえてアクを抜き、水気をしっかり切る
- ② きゅうりはせん切りにした後塩水(分量外)にさらし、しんなりしたら水気を切る
- ③ ★の材料を混ぜ合わせ、食べる直前に①・②・青じそをあえ盛りつける



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

カレー風味のコールスロー



材料	切り方	1人分	4人分
キャベツ	ざく切り (2cm)	100g	6枚
玉ねぎ	うす切り	25g	1/2個
パセリ	みじん切り	大さじ1*1/2	大さじ6
マヨネーズ	★	大さじ1/2	大さじ2
レモン汁		小さじ1	大さじ1強
オリーブ油		小さじ1	大さじ1強
カレー粉		小さじ1/4	小さじ1
塩		少々	ひとつまみ
こしょう	少々	少々	少々

あともう一品の野菜レシピ

1人分 栄養価

エネルギー	115kcal
たんぱく質	1.7g
脂質	8.8g
炭水化物	8.5g
食物繊維	2.4g
食塩相当量	0.6g

【作り方】

- ① キャベツはざく切りにした後、塩小さじ1(分量外)をふって軽くもみ、しんなりしたら水気を絞る
- ② 玉ねぎはうす切りにした後塩小さじ1/2(分量外)をふり、しんなりしたら水気を絞る
- ③ ボウルに★を入れてよく混ぜ、そこに①・②・塩・こしょうを入れてあえる
- ④ ③を器に盛りつけ、パセリをのせる(パセリは一緒にあえてもよい)



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

彩り野菜のソテー



あともう一品の
野菜レシピ

材料	切り方	1人分	4人分
ズッキーニ	輪切り (7mm)	25g	1/2本
にんじん	短冊切り (3cm)	25g	1/2本
チンゲン菜		25g	1株
油		小さじ1/4	小さじ1
オイスターソース	★	小さじ1/2	小さじ2
しょうゆ		小さじ1/4	小さじ1
さとう		小さじ1/2	小さじ2
ごま油		小さじ1/2	小さじ2

【作り方】

- ① チンゲン菜は葉と軸に分け、それぞれ長さ3cmくらいに切る。そして、軸は幅1cmくらいに、葉は幅を半分に切る
- ② ★の調味料を合わせておく
- ③ フライパンに油とズッキーニを入れ、中火で炒める。ズッキーニが少し色づいてきたら、にんじんとチンゲン菜の軸を入れてさらに炒める
- ④ 野菜が好みの硬さになったらチンゲン菜の葉を入れサッと炒め、★の調味料を加え炒める
- ⑤ 仕上げに、ごま油を回し入れ出来上がり

1人分 栄養価

エネルギー	53kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	3.1g
炭水化物	5.7g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	0.6g



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会

カフェ風コールスロー



あともう一品の
野菜レシピ

材料	切り方	1人分	4人分
キャベツ	角切り (1cm)	30g	2枚
きゅうり	いちょう (1mm)	25g	1本
にんじん	せん切り	5g	1/6本
赤パプリカ	せん切り	5g	1/6個
とうもろこし(冷凍ゆで)		5g	20g
ハム	角切り (1cm)	10g	2枚
塩		少々	ひとつまみ
すし酢		大さじ1/2	大さじ2

【作り方】

- ① キャベツ・にんじん・赤パプリカ・とうもろこしを平皿に入れ塩をふり、ラップをして500Wレンジで3分間加熱する
- ② ①のラップをはがし、あら熱をとる(熱いのでやけどに注意する)
- ③ ②にきゅうり・ハム・すし酢をあえ、盛りつける

1人分 栄養価

エネルギー	50kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	1.6g
炭水化物	6.9g
食物繊維	1.2g
食塩相当量	1.0g



レシピ作成：葛飾区フリー活動栄養士会