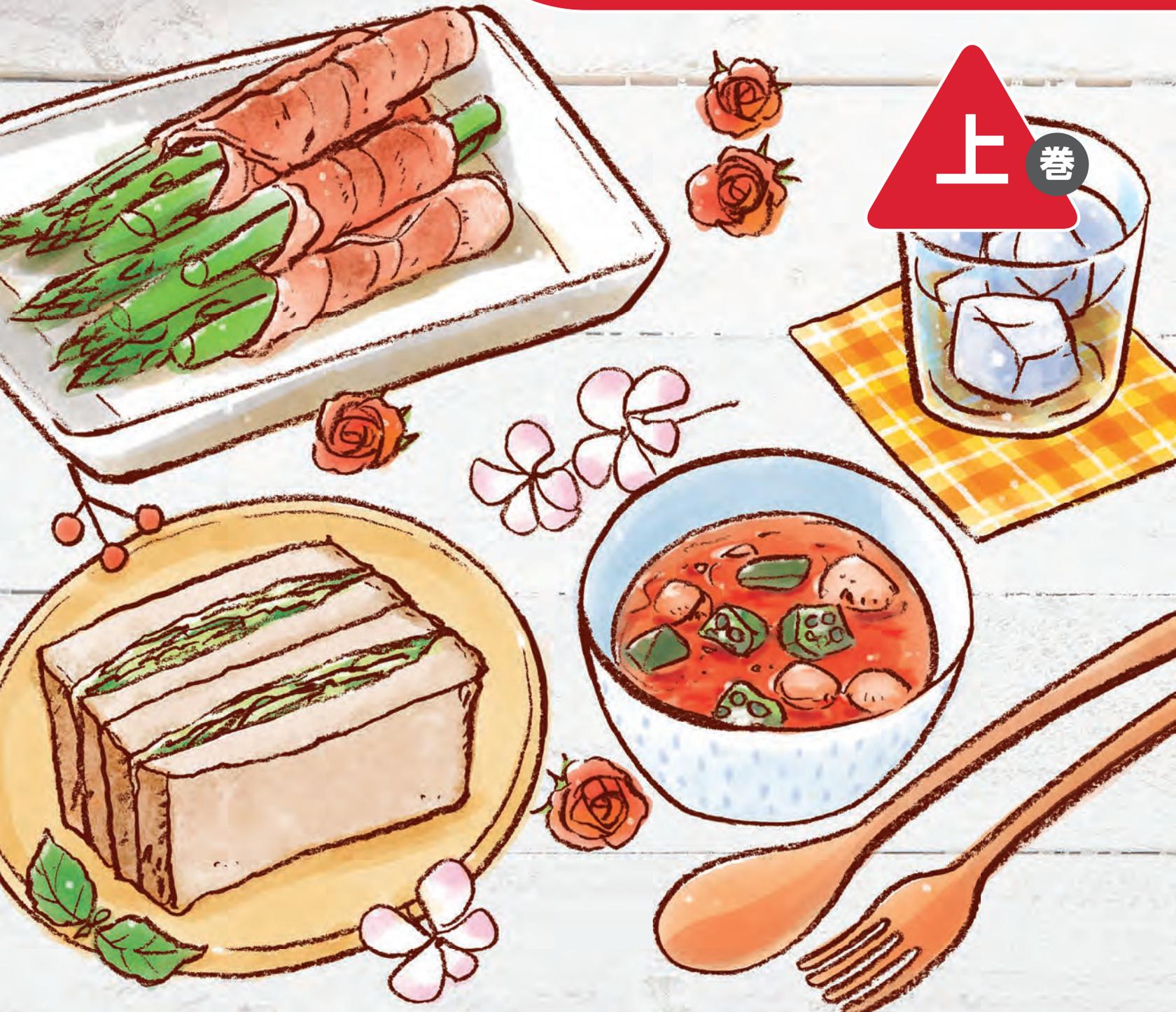


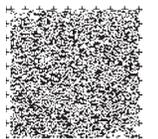
野菜料理の レシピ集 2

上巻



公益財団法人 すこやか食生活協会

この本は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



はじめに

野菜は、健康維持に役立つビタミン、ミネラル、食物繊維の重要な供給源です。厚生労働省は成人1人1日当たりの野菜の摂取目標量を350グラム以上としています。

この度、一般財団法人日本宝くじ協会の助成により、「野菜料理のレシピ集2」を刊行いたしました。

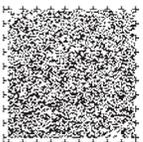
この冊子は、既刊「野菜料理のレシピ集」で取り上げることができなかった野菜を使い、おいしく野菜をたくさん食べられるレシピを紹介しています。

皆様の食卓に野菜料理を取り入れるご参考にしていただければ幸いです。

令和6年2月

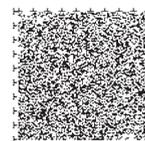
公益財団法人すこやか食生活協会

理事長 伊藤 健一



本書について

- この冊子は「野菜料理のレシピ集2」(上下巻)の上巻です。
- 上巻のページ数は42ページです。
- 上巻では、9種類の野菜を使った料理のレシピを18品紹介しています。
- 各ページの下に、音声コード「Uni-Voice (ユニボイス)」とその位置を示す切り欠きがついています。音声コードを専用のスマートフォンアプリ「Uni-Voice」、音声コード読み取り装置「テルミー」等で読み取ると、本書の内容を音声で聴くことができます。



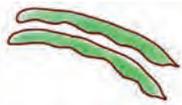
目次

レシピ中の決まりごと・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4



アスパラガス

- 1 蒸しアスパラのタルタルソースがけ・・ 6
- 2 アスパラの豚バラ肉巻き・・・・・・・・ 8



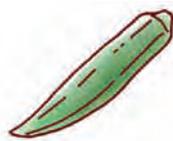
いんげん

- 3 いんげんのごま和え・・・・・・・・ 10
- 4 いんげんとポテトのサラダ・・・・・・・・ 12



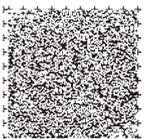
枝豆

- 5 蒸し枝豆のペペロンチーノ風・・・・・・・・ 14
- 6 枝豆と豆腐のスープサラダ・・・・・・・・ 16



オクラ

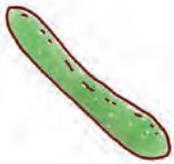
- 7 オクラのみそナムル・・・・・・・・ 18
- 8 ガンボスープ風・・・・・・・・ 20





かぶ

- 9 かぶとハムのミルフィーユ…………… 22
- 10 焼きかぶと鶏肉の煮もの…………… 24



きゅうり

- 11 きゅうりのたたき漬け…………… 26
- 12 きゅうりとチーズのサンドウィッチ …… 28



ごぼう

- 13 たたきごぼう…………… 30
- 14 南部せんべい汁風…………… 32



ゴーヤ

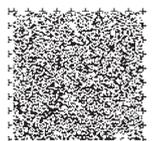
- 15 ゴーヤとツナのサラダ…………… 34
- 16 ゴーヤの落とし焼き…………… 36



里芋

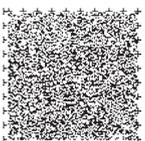
- 17 里芋の煮ころがし…………… 38
- 18 里芋と豚肉のピリ辛煮…………… 40

(参考)料理名について…………… 42

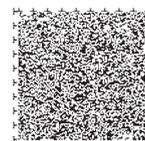


レシピ中の決まりごと

- 計量の単位は、1カップは200mL、大さじ1は15mL、小さじ1は5mLです。
- 少々は、親指と人差し指の2本の指先でつまんだ分量です。小さじ1/8程度。
- ひとつまみは、親指、人差し指、中指の3本の指先でつまんだ分量です。小さじ1/5程度。
- 調理時間は使用する調理器具や火加減等によって変わるため、目安にしてください。
- 電子レンジの加熱時間は600Wを基準にしています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間を目安にしてください。



- 電子レンジで加熱後は容器や中身が熱くなっているため、鍋つかみを使うなど注意して取り出してください。特にラップをはずした時の蒸気は高温なので、注意してください。
- 野菜類は特に指定がない場合は、水洗いし、適宜、皮をむき、種やへたを除いてから調理してください。



1

蒸しアスパラの タルタルソースがけ



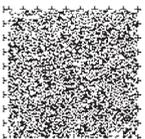
材料 (2人分)

アスパラガス … 小 8 本 (約 100g)

水 … 1/4 カップ (50mL)

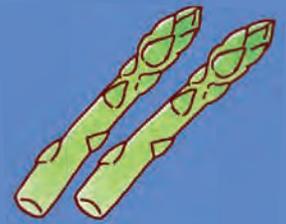
ゆで卵 … 1 個

A [玉ねぎのみじん切り … 大さじ 1
マヨネーズ … 大さじ 1
粒マスタード … 小さじ 1
すし酢 … 小さじ 1



目安時間

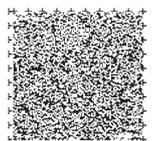
10分



アスパラガス

作り方

- ① アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、長さを半分に切る。
 - ② 耐熱容器にアスパラガスを入れ、水を加える。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。ざるにあけて水気を切り、冷めたら器に盛る。
 - ③ ゆで卵は殻をむいて細かく刻む。ボウルに入れてAを加えてよく混ぜ、タルタルソースを作る。
 - ④ アスパラガスに③のタルタルソースをかける。
- * 玉ねぎのみじん切りは5分ほど水にさらし、キッチンペーパーに包んで水気をよく絞る。
- * アスパラガスは太さによって加熱時間を調節する。



2

アスパラの 豚バラ肉巻き



材料 (2人分)

アスパラガス … 小 8 本 (約 100g)

水 … 1/2 カップ

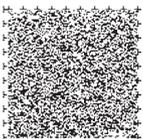
豚バラ薄切り肉 … 4 枚 (約 100g)

塩 … 小さじ 1/4

粗びきこしょう … 少々

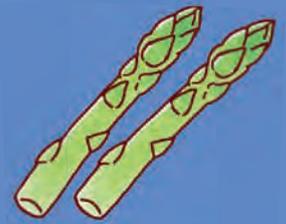
バジルの葉 … 8 枚

サラダ油 … 小さじ 2



目安時間

10分

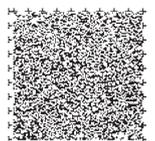


アスパラガス

作り方

- ① アスパラガスは根元のかたい部分を切り落とし、長さを半分に切る。
- ② フライパンにアスパラガスを入れ、水を加える。ふたをして2分加熱する。ざるにあけて水気を切り、粗熱を取る。
- ③ 豚肉は長さを半分に切り、両面に塩、粗びきこしょうをふる。片面にバジルをちぎってのせる。アスパラガス1本分に豚肉1/2枚を巻き付ける。
- ④ フライパンにサラダ油を入れ、豚肉の巻き終わりを下にして並べる。強火にかけて30秒ほど焼く。中火にして転がしながら2分ほど焼いて焦げ目を付ける。

* バジルの代わりに大葉4枚でもよい。



3

いんげんのごま和え



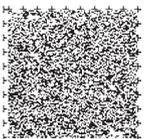
材料 (2人分)

いんげん … 80g

水 … 1/4 カップ (50mL)

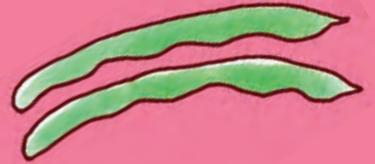
塩 … ひとつまみ

A [黒すりごま … 大さじ 2
しょうゆ・砂糖 … 各大さじ 1



目安時間

8分

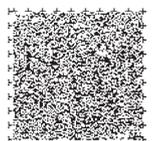


いんげん

作り方

- ① いんげんはへたを切り落とし、2～3cm長さに切る。
- ② A は混ぜ合わせて和え衣を作る。
- ③ 耐熱容器にいんげんを入れ、水、塩を加える。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。ざるにあけて水気を切り、粗熱が取れたらキッチンペーパーで水気をしっかりふき取る。
- ④ 温かいうちに②の和え衣と混ぜる。
- ⑤ 器に盛る。

* ごま酢和えの和え衣：白すりごま大さじ2、白だし・酢各小さじ1、塩小さじ1/4。



4

いんげんと ポテトのサラダ



材料 (2人分)

いんげん … 80g、じゃがいも … 小2個

ハム … 2枚

塩 … 小さじ 1/2

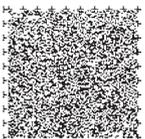
粗びきこしょう (お好みで) … 少々

オリーブオイル … 小さじ 2

A 酢 … 小さじ 1、塩 … 小さじ 1/4

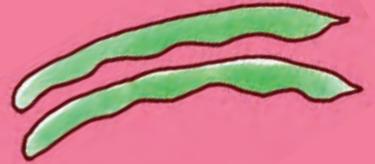
にんにくのすりおろし … 小さじ 1/2

玉ねぎのみじん切り … 大さじ 1 ~ 2



目安時間

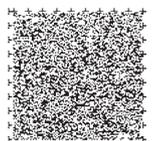
20分



インゲン

作り方

- ① インゲンはへたを切り落とし、2～3cm長さに切る。
- ② ジャガイモは皮をむき、1cm角に切る。ハムは1cm角に切る。
- ③ 小鍋にジャガイモを入れ、ひたひたより少し多めの水と塩を加えて火にかける。沸騰してきたら、ふたをして中火で3分ほどゆでる。インゲンを加え、さらに2分ゆでる。ざるにあけて水気を切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせる。温かいうちにインゲンとジャガイモ、ハムを加え、よく混ぜる。
- ⑤ 器に盛り、お好みで粗びきこしょうをふる。



5

蒸し枝豆の ペペロンチーノ風



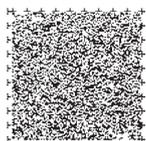
材料 (作りやすい分量)

枝豆 (さや付き) … 1/2 袋 (約 125g)

塩 … 小さじ 1

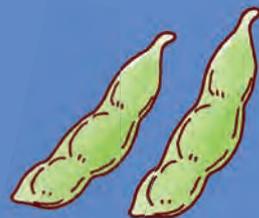
水 … 1/2 カップ

A [オリーブオイル…大さじ 1 強
にんにくのみじん切り … 1/2 かけ分
赤唐辛子の輪切り … 1/2 本分
塩 … 小さじ 1/4



目安時間

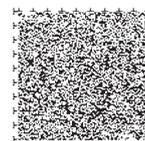
15分



枝豆

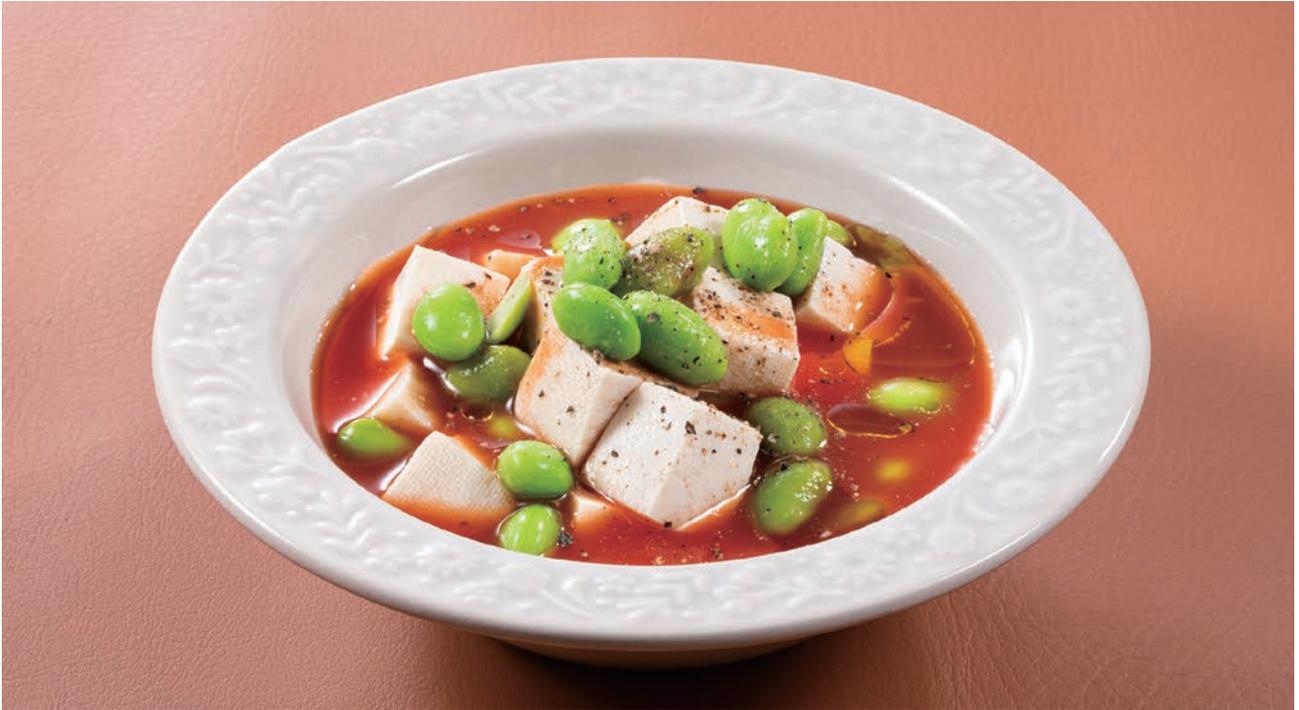
作り方

- ① ボウルに枝豆と塩を入れ、両手でこすり合わせながら表面のうぶ毛を取り、水で洗い流す。さやの両端をハサミで切り落とす。
 - ② 耐熱容器に枝豆を入れ、水を加える。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。ざるにあけて水気を切る。
 - ③ フライパンにAを入れ、弱火で熱する。1分くらいして香りが出てきたら枝豆を加え、中火で1分ほど炒める。
- * 枝豆はさやの両端を切り落とすことで、中まで味が付きやすく、食べやすくなる。



6

枝豆と豆腐の スープサラダ



材料 (2人分)

冷凍むき枝豆 … 50g

水 … 大さじ 3

木綿豆腐 … 小 1 パック (130g)

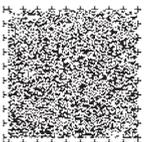
粗びきこしょう (お好みで) … 少々

オリーブオイル (お好みで) … 少々

トマトジュース (無塩) … 小 1 缶 (190mL)

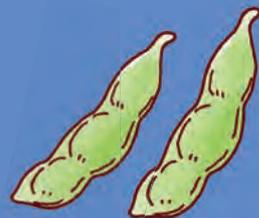
A めんつゆ (三倍濃縮) … 大さじ 2 ~ 3

オリーブオイル … 小さじ 2



目安時間

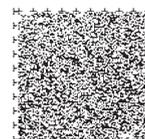
10分



枝豆

作り方

- ① 耐熱容器に冷凍むき枝豆を入れ、水をふりかける。軽くラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。ざるにあけて水気を切る。
 - ② 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、しばらく置いて水気を切る。1cm角に切る。
 - ③ 器に木綿豆腐を盛り、むき枝豆をのせ、混ぜ合わせたAをかける。ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。お好みで粗びきこしょうをふり、オリーブオイルをかける。
- * ミニトマトやきゅうり、ゆでたモロヘイヤを加えてもおいしい。
- * 目安時間は冷蔵庫で冷やす時間を除く。



7

オクラのみそナムル



材料 (作りやすい分量)

オクラ … 1 パック (80g)

塩 … 少々

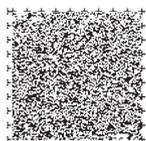
水 … 大さじ 3

一味唐辛子 (お好みで) … 少々

みそ … 小さじ 2

A 酒・砂糖 … 各小さじ 1

ごま油 … 小さじ 1



目安時間

8分

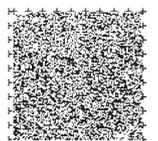


オクラ

作り方

- ① ボウルにオクラと塩を入れ、両手でこすり合わせながら表面のうぶ毛を取り、水で洗い流す。
- ② 耐熱容器にオクラを入れ、水を加える。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で2分加熱する。粗熱が取れたらキッチンペーパーにのせて水気をよくふく。へたを切り落とし、2cm長さに切る。
- ③ ボウルに混ぜ合わせたAを入れ、オクラを加えてよく混ぜる。
- ④ 器に盛り、お好みで一味唐辛子をふる。

* Aのみそだれは蒸し野菜のディップにしてもよい。



8

ガンボスープ風



材料 (2人分)

オクラ … 1/2 パック (40g)、塩 … 少々

玉ねぎ … 小 1/2 個、セロリ … 5cm

ソーセージ … 3 本、カットトマト … 1/2 缶

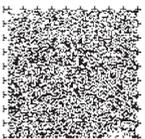
固形コンソメ … 1 個、水 … 2 カップ半 (500mL)

チリパウダー (お好みで) … 少々

にんにくのみじん切り … 1/2 かけ分

A オリーブオイル … 大さじ 1

ケイジャンスパイス … 小さじ 2



目安時間

20分

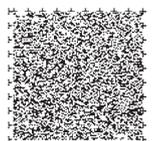


オクラ

作り方

- ① ボウルにオクラと塩を入れ、両手でこすり合わせながら表面のうぶ毛を取り、水で洗い流す。へたを切り落とし、1cm厚さの輪切りにする。
- ② 玉ねぎは1cm角に切る。セロリは筋を取り、薄切りにする。ソーセージは1cm厚さの輪切りにする。
- ③ フライパンにAを入れ、弱火で炒める。玉ねぎ、セロリ、ソーセージを加え、中火で2分ほど炒める。水、カットトマト、固形コンソメ、オクラを加える。沸騰したら弱火にしてふたをし、5～6分煮る。
- ④ 器に盛り、お好みでチリパウダーをふる。

* ケイジャンスパイスは粉末パプリカでもよい。



9

かぶとハムの ミルフィーユ



材料 (2人分)

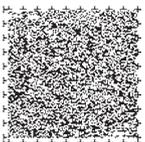
かぶ … 中 1 個 (80g)

かぶの葉 … 2 本

ハム … 2 ~ 3 枚

塩 … 小さじ 1/4

オリーブオイル・レモン汁 … 各少々



目安時間

8分

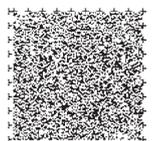


かぶ

作り方

- ① かぶは皮をむいて半分に切り、薄切りにする。かぶの葉は細かく刻む。ポリ袋にかぶの実と葉を入れ、塩を加えて袋の上からよくもむ。
- ② ハムは4等分に切る。
- ③ 直径10cm程度の容器にラップを敷き、かぶの実とハムを交互に重ね、かぶの葉も加えて重ねていく。最後にラップできっちりと包み、上にコップなどの重しをのせる。冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ④ 半分に切り分け、器に盛る。オリーブオイルとレモン汁をかける。

* 目安時間は冷蔵庫で冷やす時間を除く。



10

焼きかぶと鶏肉の煮もの



材料 (2人分)

かぶ (葉付き) … 中 1 個 (80g)

鶏もも肉 … 1 枚 (300g)、塩・こしょう … 各少々

水 … 1/2 カップ

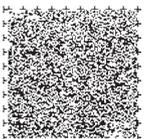
サラダ油 … 小さじ 2

一味唐辛子 (お好みで) … 少々

顆粒かつおだし … 小さじ 1 弱 (2.5g)

A しょうゆ … 大さじ 2

砂糖・酒 … 各小さじ 1



目安時間

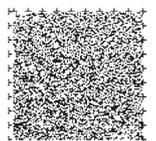
15分



かぶ

作り方

- ① かぶは茎の根元を切り落とし、皮をむかずに6等分のくし形に切る。かぶの葉は2cm長さに切る。
- ② 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうをまぶす。
- ③ 小さめのフライパンにサラダ油を入れ、鶏肉の皮目を下にして並べる。中火にかけて2分30秒焼く。裏返したら1分ほど焼き、いったんお皿に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンにかぶを入れ、中火で1分30秒焼いて焼き色を付ける。水とA、③の鶏肉を加える。沸騰したら弱火にし、ふたをして5～6分煮る。かぶの葉を加え、さらに1分ほど煮る。
- ⑤ 器に盛り、お好みで一味唐辛子をふる。



11

きゅうりのたたき漬け



材料 (2人分)

きゅうり … 2本

塩 … 小さじ1

白いりごま … 少々

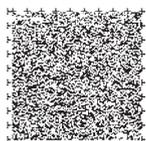
ごま油 … 小さじ1

にんにくのすりおろし … 小さじ1/2

A しょうゆ … 小さじ2

塩 … ひとつまみ

白すりごま … 大さじ1



目安時間

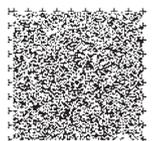
5分



きゅうり

作り方

- ① きゅうりはまな板にのせ、塩をふり、板ずりをする。さっと水で洗う。再度、まな板にのせ、めん棒などで10回程度たたく。3～4cm長さに切る。
 - ② ポリ袋にきゅうり、Aを入れ、袋の上からよくもむ。ポリ袋の空気を抜いて口を縛り、冷蔵庫で冷やす。
 - ③ 器に盛り、白いりごまをふる。
- * しょうが味：しょうがのせん切り 1/2 かけ分、白だし小さじ 2、塩ひとつまみ。
- * 目安時間は冷蔵庫で冷やす時間を除く。



12

きゅうりとチーズの サンドウィッチ



材料 (2人分)

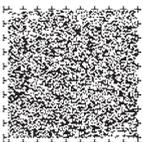
きゅうり … 2本

塩 … 小さじ 1/2

食パン (8枚切り) … 4枚

マヨネーズ … 大さじ 2

クリームチーズ … 60g



目安時間

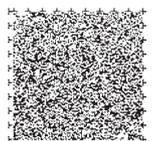
10分



きゅうり

作り方

- ① きゅうりは斜め薄切りにする。塩をふり、しばらく置く。キッチンペーパーに包んで水気をよく絞る。
 - ② 耐熱容器にクリームチーズを入れ、電子レンジ(600 W)で20秒加熱してやわらかくする。
 - ③ 食パン4枚の片面にマヨネーズを薄く塗り、その上にクリームチーズを塗る。食パン2枚にきゅうりを重ねるようにのせ、残りの食パンではさむ。ラップで押さえるように包み、しばらく置いてなじませる。
 - ④ 食べやすい大きさに切り、器に盛る。
- * お好みでマヨネーズの代わりに粒マスタード、コチュジャンを塗ってもおいしい。
- * 目安時間はなじませる時間を除く。



13

たたきごぼう



材料 (2人分)

ごぼう … 小 1/2 本 (約 60g)

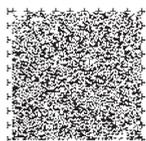
水 … 1/4 カップ (50mL)

酢 … 小さじ 1

めんつゆ (三倍濃縮) … 大さじ 1

A 酢 … 大さじ 1

一味唐辛子 … 少々



目安時間

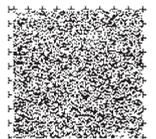
8分



ごぼう

作り方

- ① ごぼうは皮をたわしでよく洗う。ポリ袋に入れ、めん棒などで細くなるまでたたき、大きいものは食べやすい大きさに切る。
 - ② 耐熱容器にごぼう、水、酢を入れる。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。ざるにあけ、さっと水洗いして耐熱容器に戻す。Aを加え、軽くラップをかけて電子レンジで1分加熱する。
 - ③ ラップをしたまま30分以上置き、時々かき混ぜて味をしみ込ませる。
- * 辛みが好きな方はさらに一味唐辛子や七味唐辛子をふる。
 - * 目安時間は味をしみ込ませる時間を除く。



14

南部せんべい汁風



材料 (2人分)

ごぼう … 小 1/2 本、にんじん … 小 1/2 本

まいたけ … 1/3 パック、長ねぎ … 10cm

鶏ひき肉 … 80g、南部せんべい (ごま) … 2 枚

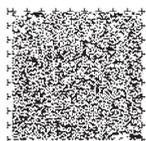
だし … 2 カップ半 (500mL)、塩 … 少々

片栗粉 … 大さじ 1、塩 … 小さじ 1/6

A しょうがのすりおろし … 小さじ 1

長ねぎのみじん切り … 大さじ 1

B しょうゆ・みりん … 各大さじ 2



目安時間

30分



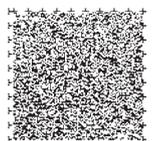
ごぼう

作り方

- ① ごぼう、にんじんは細切りにする。まいたけはほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② ボウルに鶏ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋にだしを入れて火にかけ、沸騰したら、ごぼう、にんじんを加える。ふたをして弱火で3分煮る。まいたけ、長ねぎ、Bを加え、②のタネをスプーンですくって落とし入れる。さらに3分煮込む。最後に塩で味を調える。
- ④ お椀に盛り、南部せんべいを割り入れる。

* 塩気のあるものならお好みのせんべいでよい。せんべい汁用の「かやきせんべい」という南部せんべいもある。

* 仕上げに長ねぎの青い部分や青ねぎの小口切りをのせてもよい。



15

ゴーヤとツナの サラダ



材料 (2人分)

ゴーヤ … 1/2 本 (80 ~ 90g)

ツナ … 1/2 缶

ミニトマト … 6 個

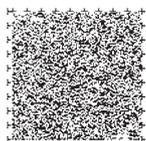
玉ねぎの薄切り … 30g

塩 … ひとつまみ

オリーブオイル … 小さじ 2

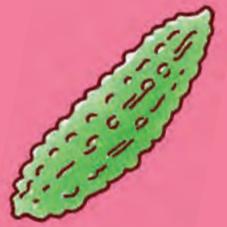
しょうゆ … 小さじ 1

粗びきこしょう (お好みで) … 少々



目安時間

10分



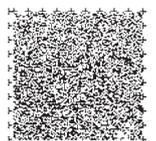
ゴーヤ

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取り、5mm厚さに切る。ボウルに入れて塩小さじ1/4（分量外）をまぶし、水気が出てくるまでしばらく置く。水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取り、ボウルに戻す。
- ② ポリ袋に玉ねぎと塩を入れ、泡が出るくらいまで袋の上からよくもむ。
- ③ ミニトマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ ①のボウルに玉ねぎとミニトマト、ツナ、オリーブオイル、しょうゆを加え、よく混ぜる。ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 器に盛り、お好みで粗びきこしょうをふる。

* ミニトマトはトマト小1個でもよい。

* 目安時間は冷蔵庫で冷やす時間を除く。



16

ゴーヤの落とし焼き



材料 (2人分)

ゴーヤ … 1/2 本 (80 ~ 90g)

塩 … 小さじ 1/4

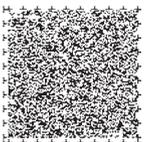
ツナ … 1/2 缶

卵 … 小 1 個

小麦粉 … 大さじ 4 ~ 5

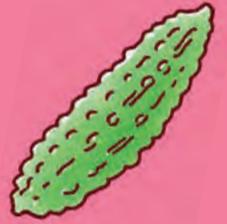
サラダ油 … 大さじ 3

ポン酢 (または塩) … 適量



目安時間

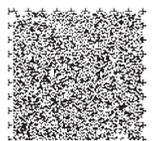
15分



ゴーヤ

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、わたと種を取って5mm厚さに切る。ボウルに入れて塩をまぶし、水気が出てくるまでしばらく置く。水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ② ボウルに卵を割り入れ、よく溶く。小麦粉を加えてさらに混ぜる。ツナは汁ごと加え、ゴーヤも加えてよく混ぜる。生地がやわらかいようなら小麦粉をさらに加えて混ぜる。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②の生地をスプーンですくい落とし、平らにならす。中火にかけて2分焼く。裏返し、弱火にして2分焼く。キッチンペーパーにのせて油を切る。
- ④ 器に盛り、ポン酢または塩をふる。



17

里芋の煮ころがし



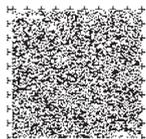
材料 (作りやすい分量)

.....

里芋 … 300g

水 … 1/4 カップ (50mL)

A [酒 … 大さじ 1
しょうゆ … 大さじ 1
砂糖 … 小さじ 1
みりん … 小さじ 1



目安時間

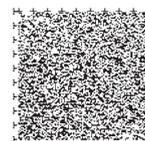
15分



里芋

作り方

- ① 里芋は皮をこすり洗いする。皮にぐるりと一周、包丁で切り込みを入れる。耐熱容器に入れ、水を加える。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。竹串を刺してスッと通ったら、ざるにあけ、粗熱が取れるまでそのまま置く。
 - ② キッチンペーパーでつかみながら里芋の皮をむく。大きいものは半分に切る。
 - ③ 小鍋に里芋とAを入れ、中火で照りが出るまで2～3分煮からめる。
 - ④ 器に盛る。
- * 熱い方が里芋の皮は手でむきやすいが、冷ましてから包丁でむいてもよい。
- * お好みで粉山椒をかけてもよい。



18

里芋と豚肉の ピリ辛煮



材料 (2人分)

冷凍里芋 … 200g、豚こま切れ肉 … 100g
塩 … 小さじ 1/4、ごま油 … 小さじ 2

豆板醤 … 小さじ 1/2

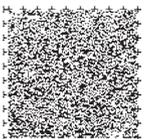
A 長ねぎのみじん切り … 大さじ 1

しょうがのみじん切り … 小さじ 1

にんにくのみじん切り … 小さじ 1

B しょうゆ・オイスターソース … 各小さじ 1

顆粒中華だし … 小さじ 1、水 … 1 カップ



目安時間

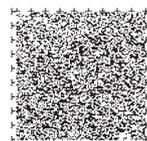
15分



里芋

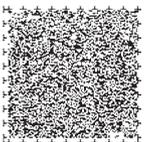
作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩をまぶしておく。
- ② 小鍋又は小さめのフライパンにごま油と豚肉を入れ、中火で1分炒める。Aを加えてさらに1分ほど炒める。Bと冷凍里芋を加え、沸騰したら、ふたをして弱火で7～8分煮る。里芋に竹串を刺してスッと通ったら中火にし、ふたを取って2分ほど煮て汁気を飛ばす。
- ③ 器に盛り、あればねぎの小口切りをのせる。



(参考)料理名について

- タルタルソース：ゆで卵、パセリ、玉ねぎ、ピクルスなどを刻んでマヨネーズと混ぜ合わせたソース。
- ガンボスープ：アメリカ南部の郷土料理。ガンボとは「オクラ」のことで、オクラでとろみをつけた煮込み料理。
- せんべい汁：肉や魚、きのこ、野菜などでとっただし汁に、南部せんべいを入れて煮込む、青森県の郷土料理。



野菜料理のレシピ集2 上巻

令和6年2月

制作 / 公益財団法人すこやか食生活協会

東京都中央区日本橋本町2-6-13

山三ビル

TEL 03-5641-5311

「すこやか食生活ネット」

<http://www.sukoyakanet.or.jp>



「料理レシピ集」

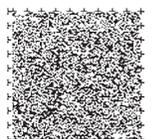
<http://sukoyakanet.or.jp/recipe-db2/>



助成 / 一般財団法人日本宝くじ協会

料理 / こいけけいこ (料理家・栄養士)

写真 / あべひろし



宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



移動採血車

全国各地で運行している
献血バスを寄贈



ベンチ

全国の公園緑地等に
ベンチを設置



フラワープランター

観光地の環境美化活動の
推進を目的として寄贈



宝くじ桜

日本全国に
さくら若木を寄贈



車いす

博物館利用者のために
車いす等を寄贈



一輪車

体力づくり実践校等に
一輪車を寄贈



バス停留所施設

バス停上屋と
風防施設を設置



すこやか広場

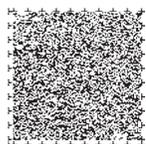
こどもの国(神奈川県)に
健康器具や遊具を設置



検診車

胃部・胸部X線撮影車
として寄贈

宝くじは、少子高齢化対策、災害対策、公園整備、
教育及び社会福祉施設の建設改修などに使われています。



一般財団法人日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<https://jla-takarakuji.or.jp/>

