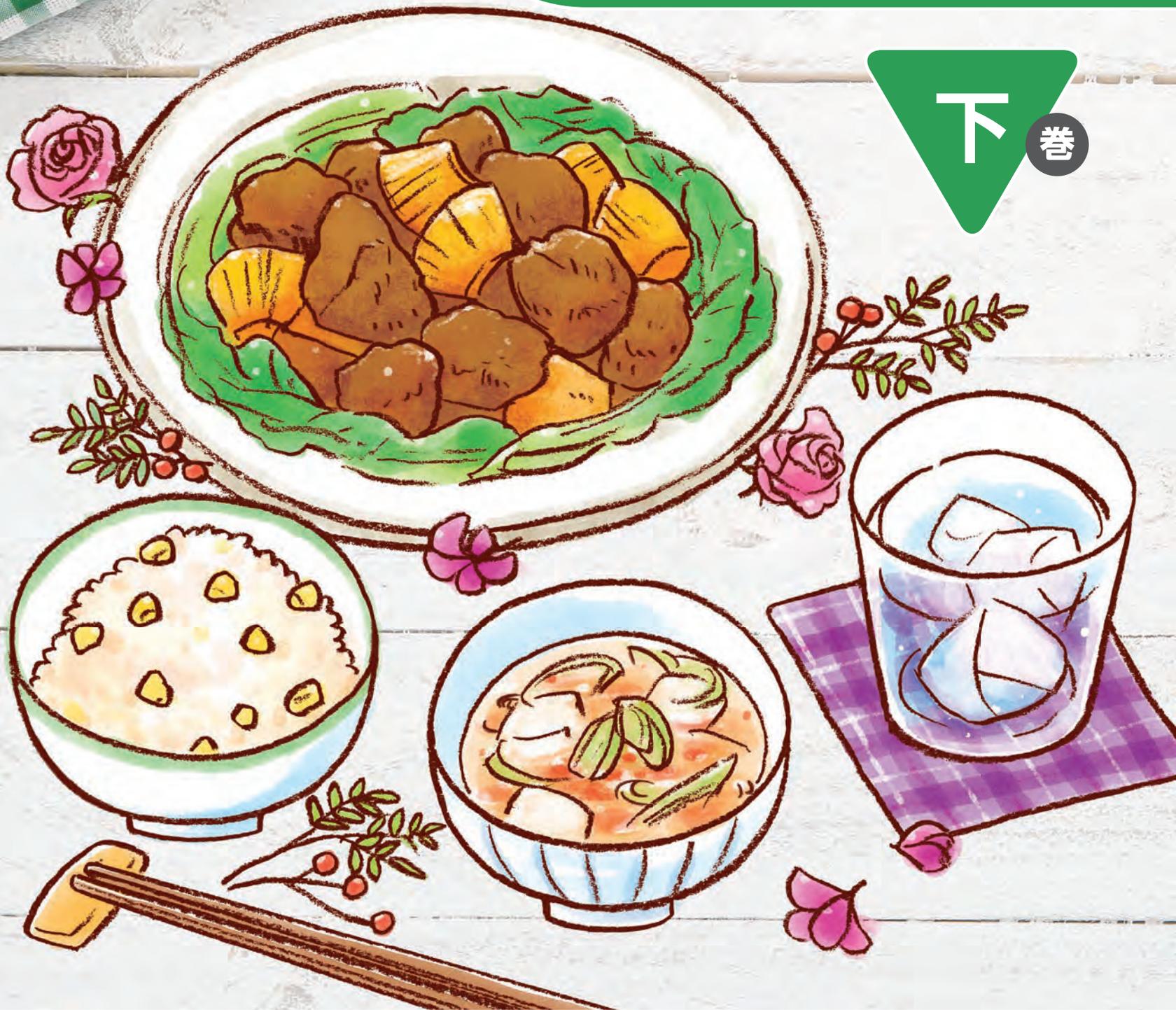


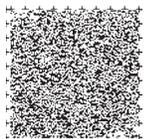
野菜料理の レシピ集 2

下巻



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。

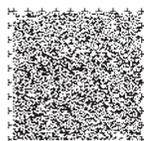
この冊子は、既刊「野菜料理のレシピ集」で取り上げることができなかった野菜を使い、おいしく野菜をたくさん食べられるレシピを紹介しています。

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

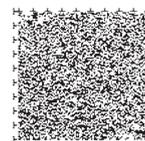
公益財団法人すこやか食生活協会

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)の下巻です。
- 下巻のページ数は38ページです。
- 下巻では、8種類の野菜・果物を使った料理のレシピを16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



セロリ

- 1 セロリのきんぴら・・・・・・・・・・・・・・・・ 6
- 2 セロリとささみの炒めもの・・・・・・・・ 8



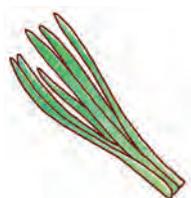
とうもろこし

- 3 焼きとうもろこしごはん・・・・・・・・ 10
- 4 コーンの蒸し肉だんご・・・・・・・・ 12



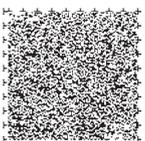
長芋

- 5 長芋の梅干し和え・・・・・・・・ 14
- 6 長芋とたらこのソテー・・・・・・・・ 16



にら

- 7 万能にらソース・・・・・・・・ 18
- 8 レバにら炒め・・・・・・・・ 20





ねぎ

- 9 長ねぎの甘酢マリネ …………… 22
- 10 長ねぎと豆腐のとろみスープ …………… 24



パイナップル

- 11 パイナップルとベーコンのソテー …… 26
- 12 豚肉のパイナップル煮 …………… 28



水菜

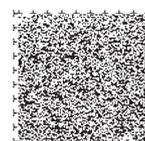
- 13 水菜と塩昆布の和えもの …………… 30
- 14 水菜と焼き油揚げのサラダ …………… 32



れんこん

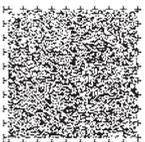
- 15 れんこんの三杯酢 …………… 34
- 16 れんこんとひき肉のはさみ焼き …… 36

(参考)料理名について …………… 38

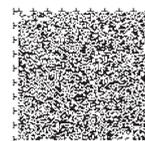


レシピ中の決まりごと

- 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

セロリのきんぴら



材料 (2人分)

セロリ … 1本 (約 100g)

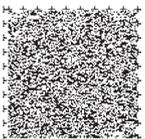
サラダ油 … 小さじ 2

赤唐辛子の輪切り … 1/2 ~ 1本分

酒 … 大さじ 2

A しょうゆ … 大さじ 1

砂糖 … 小さじ 2



目安時間

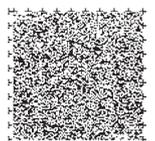
5分



セロリ

作り方

- ① セロリは根元のかたい部分を切り落とす。莖は繊維を切る様に5mm厚さの薄切りにする。葉は粗く刻む。
- ② フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れ、弱火にかけて1分ほど炒める。セロリの莖と葉を加え、中火にして1分ほど炒める。全体に油が回ったらAを加え、1～2分炒めて汁気を飛ばす。
- ③ 器に盛る。



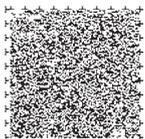
2

セロリとささみの炒めもの



材料 (2人分)

- セロリ … 1本 (約 100g)
- 鶏ささみ肉 … 3本 (150g)
- サラダ油 … 小さじ 2
- 水 … 大さじ 2
- 塩・七味唐辛子 … 各少々
- みそ … 大さじ 1
- A マヨネーズ … 小さじ 2
- 酒 … 小さじ 1



目安時間

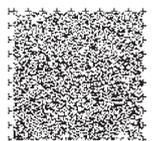
15分



セロリ

作り方

- ① 鶏肉は薄くそぎ切りにする。ポリ袋に鶏肉とAを入れ、袋の上からよくもみ込む。
 - ② セロリは根元のかたい部分を切り落とす。茎は繊維を切る様に5mm厚さの薄切りにする。葉は粗く刻む。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、鶏肉を並べる。中火にかけて2分ほど炒めたらセロリの茎と葉を加え、さっと炒める。水を加えてふたをし、1分ほど蒸し焼きにする。最後に塩で味を調える。
 - ④ 器に盛り、七味唐辛子をふる。
- * みそによって塩分量が異なるので塩は加減する。



3

焼きとうもろこし ごはん



材料 (4人分)

ホールコーン … 1 缶 (約 180 g)

米 … 2 合

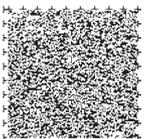
サラダ油 … 小さじ 2

塩 … 小さじ 1/2

昆布茶 … 小さじ 2

A [しょうゆ … 大さじ 1

酒 … 大さじ 1



目安時間

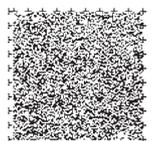
50分



とうもろこし

作り方

- ① 米は研いで炊飯器に入れ、分量の水（400mL）を入れて30分浸水しておく。
 - ② フライパンにサラダ油、汁気を切ったホールコーンを入れる。中火にかけて2分炒めて汁気を飛ばし、Aを加えて火を止める。
 - ③ 炊飯器に塩、昆布茶を加えて軽く混ぜ、②のホールコーンを汁ごとのせて普通に炊く。
- * 昆布茶の代わりに顆粒昆布だしでもよい。その場合は塩を少し多めに加える。
 - * ベーコン2枚を細切りにしてホールコーンと一緒に炒めて加えてもおいしい。
 - * 目安時間は米の浸水時間を除く。



4

コーンの 蒸し肉だんご



材料 (2人分)

ホールコーン … 1/2 缶 (約 90 g)

豚ひき肉 … 100g

片栗粉 … 大さじ 2

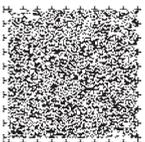
ごま油 … 小さじ 2、片栗粉 … 小さじ 1

塩・しょうゆ … 各小さじ 1/2

A 砂糖 … ひとつまみ

玉ねぎのみじん切り … 小 1/4 個分

しょうがのすりおろし … 小さじ 1



目安時間

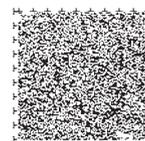
20分



とうもろこし

作り方

- ① ホールコーンは軽く汁気を切っておく。
 - ② ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘り気が出るまでよく混ぜ、ホールコーンを加えてさらに混ぜる。6等分して丸め、全体に片栗粉をまぶし付ける。
 - ③ 耐熱皿に②の肉だんごをドーナツ状に並べ、水大さじ2（分量外）を全体に振りかける。軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で5分加熱する。1分ほどそのまま置いて蒸らす。
- * 酢やしょうゆ、練り辛子などをお好みで添える。



5

長芋の梅干し和え



材料 (2人分)

長芋 (15cm程度) … 1本 (200g)

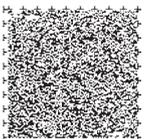
梅干し … 1～2個 (正味 20g)

しょうゆ … 小さじ 1～2

みりん … 小さじ 1

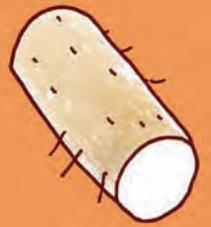
大葉 … 3～4枚

かつお節 … 1/2パック



目安時間

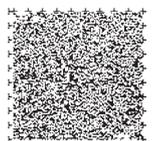
8分



長芋

作り方

- ① 長芋は皮をむき、酢洗いする。ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、一口大にする。
 - ② 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたく。しょうゆ、みりんと混ぜる。
 - ③ ②の梅肉を①のポリ袋に入れ、袋の上からもみ込んで混ぜる。ちぎった大葉も加えて混ぜる。
 - ④ 器に盛り、かつお節をかける。
- * ちりめんじゃこやなめたけを加えてもおいしい。
 - * 梅干しによって塩分量が異なるので量を調節する。
 - * 酢洗いとは、変色防止、あく抜きのために酢や酢水で洗うこと。酢水（水1カップ+酢小さじ1）にさっと浸す。



6

長芋とたらこのソテー



材料 (2人分)

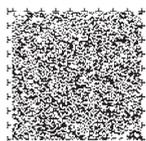
長芋 (15cm程度) … 1本 (200g)

サラダ油 … 小さじ2

たらこ (又は明太子) … 1腹 (30～40g)

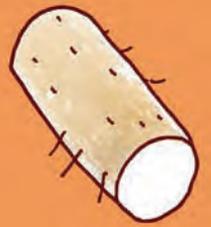
しょうゆ・マヨネーズ・粗びきこしょう (お好みで) … 各少々

A [片栗粉 … 小さじ2
水 … 大さじ2



目安時間

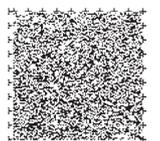
10分



長芋

作り方

- ① 長芋は皮をたわしでよく洗う。皮をむかずに酢洗いする。ポリ袋に入れてめん棒などでたたき、細かくする。
 - ② たらこは皮に縦に包丁で切れ目を入れ、スプーンで身を取り出す。①のポリ袋に加え、Aも加えて袋の上からよくもみ込んで混ぜる。
 - ③ フライパンにサラダ油を入れ、②をスプーンですくい落とし、少し平らにする。中火にかけ、木べらで押し付けながら両面を1分30秒ずつ焼く。
 - ④ 器に盛り、お好みでしょうゆ、マヨネーズをたらし、粗びきこしょうをふる。
- * 酢洗い：酢水（水1カップ＋酢小さじ1）にさっと浸す。



7

万能にらソース



材料 (作りやすい分量)

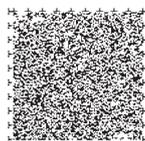
にら … 1/3 束 (40g)

めんつゆ (三倍濃縮) … 1/2 カップ

ごま油 … 小さじ 1 ~ 2

サラダチキン (市販のもの) … 1 個

レタス … 適量



目安時間

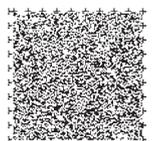
5分



にら

作り方

- ① にらは洗い、細かく刻む。めんつゆ、ごま油と混ぜ合わせ、しばらく置いてなじませる。
 - ② レタスは洗い、キッチンペーパーで水気をふき取り、食べやすい大きさにちぎる。サラダチキンは薄くそぎ切りにする。
 - ③ 器にサラダチキンを盛り、レタスを添える。サラダチキンに①のにらソースを適量かける。
- * にらソースは冷蔵庫で4～5日間保存できる。
 - * にらソースは焼いたお肉にかけたり、ごま油で炒めた卵にかけたり、ゆで卵を漬けて味玉にしてもよい。
 - * 目安時間はにらソースをなじませる時間を除く。



8

レバにら炒め



材料 (2人分)

豚レバー … 100g、牛乳 … 1/4 カップ (50mL)

塩 … 小さじ 1/4、片栗粉 … 大さじ 1

にら … 2/3 束 (80g)、もやし … 1/2 袋

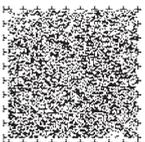
にんにく … 1/2 かけ、ごま油 … 大さじ 2

オイスターソース … 大さじ 2

A しょうゆ … 大さじ 1

顆粒中華だし … 小さじ 1

片栗粉 … 小さじ 1、水 … 1/4 カップ (50mL)



目安時間

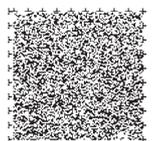
35分



にら

作り方

- ① 豚レバーは一口大に薄く切る。牛乳に15分ほど漬けたら水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。塩をふってから両面に片栗粉を薄くはたく。
- ② にらは洗い、4cm長さに切る。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油大さじ1を入れ、豚レバーをのせる。中火にかけて両面を約1分ずつ焼き、いったん取り出しておく。
- ④ 再度フライパンにごま油大さじ1を入れ、にんにくを加え、弱火で30秒ほど炒める。もやし、にらを加え、中火で2分ほど炒める。③の豚レバーとAを加え、2分炒めてとろみが付いたら火を止める。



9

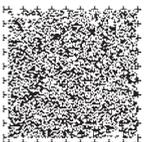
長ねぎの甘酢マリネ



材料 (2人分)

長ねぎ (白い部分) … 1本
オリーブオイル … 小さじ2
水 … 1/4 カップ (50mL)

A [酢 … 大さじ1
砂糖 … 小さじ2
塩 … 小さじ1/2



目安時間

10分

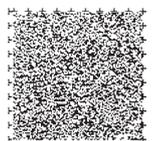


作り方

- ① 長ねぎは斜めに切り込みを細かく入れる。3～4cm長さに切る。
- ② 容器に A を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイル、長ねぎを入れ、中火で焼き色が付くまで2分ほど炒める。水を加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ④ ②の容器に長ねぎを汁ごと入れる。冷めるまで時々上下を返して味をしみ込ませる。

* 冷蔵庫で冷やすとよりおいしい。

* 目安時間は味をしみ込ませる時間を除く。



10

長ねぎと豆腐の とろみスープ



材料 (2人分)

長ねぎ … 1 本

絹ごし豆腐 … 小 1 パック (130g)

メンマ (市販のもの) … 20g

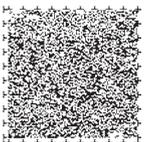
ごま油 … 小さじ 2

ラー油 … 少々

A [水 … 2 カップ半 (500mL)

[鶏ガラスープの素 … 小さじ 2

B [水 … 大さじ 1、片栗粉 … 小さじ 1



目安時間

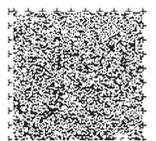
10分



作り方

- ① 長ねぎは斜め薄切りにする。絹ごし豆腐は2cm角に切る。
- ② 小鍋にごま油、長ねぎとメンマを入れ、弱火で2～3分炒める。Aと絹ごし豆腐を加えて強火にし、沸騰したら弱火にして1分煮る。最後にBの水溶き片栗粉を加え、中火で30秒ほど煮てとろみが付いたら火を止める。
- ③ 器に盛り、ラー油をたらす。

* 長ねぎはよく炒めると甘味が出てよりおいしい。



11

パイナップルとベーコンのソテー

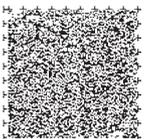


材料 (2人分)

パイナップル (缶詰、輪切り) … 2枚

ベーコン … 2枚

サラダ油 … 小さじ1



目安時間

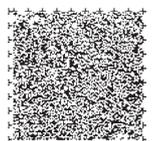
10分



パイナップル

作り方

- ① パイナップルはキッチンペーパーで汁気をふき取り、半分に切る。
 - ② ベーコンは長さを半分に切る。パイナップルにベーコンを巻いて楊枝で留める。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し、②の両面を約1分ずつ焼いて香ばしく焼き色を付ける。
 - ④ キッチンペーパーにのせて油を切り、器に盛る。
- * カレーのトッピングにしてもおいしい。



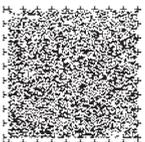
12

豚肉の パイナップル煮



材料 (2人分)

- 豚もも角切り肉 (カレー用) … 180g
塩・こしょう … 各少々、小麦粉 … 大さじ 1
サラダ油 … 小さじ 2
パイナップル (缶詰、輪切り) … 3 枚
- A [しょうがのすりおろし … 小さじ 1
酒 … 大さじ 1
水 … 1/2 カップ、しょうゆ … 大さじ 2
- B [顆粒中華だし … 小さじ 1
酢・砂糖 … 各大さじ 1



目安時間

25分

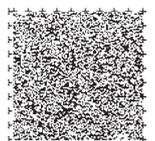


パイナップル

作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうをまぶし、小麦粉を薄くはたく。
- ② パイナップルは 6 等分に切る。
- ③ 小鍋又は小さめのフライパンにサラダ油を入れ、豚肉をのせる。強火にかけて 1 分焼き、さらに 1 分炒める。弱火にし、A とパイナップルを加えて 1 分炒める。B を加え、ふたをして 12 ～ 13 分煮込む。
- ④ ふたを取って汁気を飛ばし、とろみが付いたら火を止める。
- ⑤ 器に盛る。

* ゆでたチンゲン菜を添えてもよい。



13

水菜と塩昆布の 和えもの



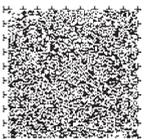
材料 (2人分)

水菜 … 1 株 (80g)

塩昆布 … 8g

ごま油 … 小さじ 1

塩せんべい … 1 ~ 2 枚



目安時間

5分

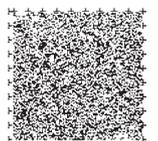


水菜

作り方

- ① 水菜は洗い、5cm長さに切る。
- ② 耐熱容器に水菜を入れ、軽くラップをかけて電子レンジ（600W）で1分30秒加熱する。ザルにあけて水気を切り、温かいうちに塩昆布と和える。
- ③ ごま油と食べやすい大きさに割った塩せんべいを加えて混ぜる。
- ④ 器に盛る。

* せんべいは塩気のあるものなら、お好みのものでよい。



14

水菜と焼き油揚げの サラダ



材料 (2人分)

水菜 … 1 株 (80g)

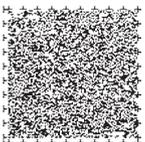
油揚げ … 1 枚

ちくわ … 1 本

ベーコン … 2 枚

サラダ油 … 小さじ 1

A [めんつゆ (三倍濃縮) … 大さじ 2
酢 … 大さじ 1



目安時間

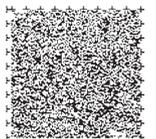
15分



水菜

作り方

- ① 水菜は洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり取り、3～4cm長さに切る。ちくわは薄い輪切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② 油をひかないフライパンに油揚げを入れ、中火で両面を約1分ずつ焼いて焼き色を付ける。粗熱が取れたら縦半分に切ってから1cm幅に切る。
- ③ フライパンにサラダ油、ベーコンを入れ、中火で1分ほど炒める。火を止め、Aを加える。
- ④ 器に水菜、ちくわを盛る。②の油揚げを飾り、③のベーコンを汁ごとかける。よく混ぜて食べる。



15

れんこんの三杯酢



材料 (2人分)

れんこん … 1 節 (120g)

かつお節 … 1/2 パック

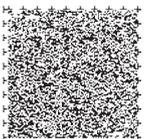
A [水 … 1/2 カップ
酢 … 小さじ 2

三杯酢

[酢 … 大さじ 1

しょうゆ・白だし … 各大さじ 1/2

[砂糖 … 小さじ 1



目安時間

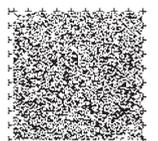
8分



れんこん

作り方

- ① れんこんは皮をむき、一口大に切り、酢水（水 500mL + 酢大さじ 1）にさっと浸す。
 - ② 三杯酢は電子レンジ（600W）で 30 秒加熱してよく混ぜる。
 - ③ 耐熱容器にれんこんを入れ、A を加える。軽くラップをかけて電子レンジで 2 分加熱する。ざるにあけて水気を切り、ボウルに入れる。温かいうちに②の三杯酢を加えて漬ける。冷めるまで時々上下を返して味をしみ込ませる。
 - ④ 器に盛り、かつお節をかける。
- * れんこんの大きさによって加熱時間を調節する。
- * 目安時間は三杯酢に漬ける時間を除く。



16

れんこんとひき肉のはさみ焼き



材料 (2人分)

れんこん … 1 節 (120g)

片栗粉 … 大さじ 3

ごま油 … 大さじ 2、水 … 1/4 カップ (50mL)

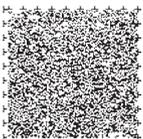
ポン酢・マヨネーズ … 各適量

鶏ひき肉 … 80g

A しょうゆ・片栗粉 … 各小さじ 1

長ねぎのみじん切り … 大さじ 1

しょうがのすりおろし … 小さじ 1



目安時間

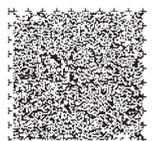
25分



れんこん

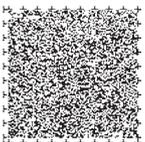
作り方

- ① れんこんは 8 等分の輪切りにする。酢水（水 500mL + 酢大さじ 1）にさらす。
- ② ボウルに A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。4 等分にする。
- ③ れんこんの片面に片栗粉を薄くふる。4 枚のれんこんに②の具をのせ、残りのれんこんではさんで押す。全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにごま油を入れて③をのせ、中火で 1 分 30 秒焼いたら裏返す。水を加えてふたをし、弱火で 3 分蒸し焼きにする。ふたを取り、水分を飛ばしたら火を止める。
- ⑤ 器に盛り、ポン酢とマヨネーズをかける。



(参考)料理名について

- きんぴら：細切りにした食材をしょうゆ、みりん、砂糖などで甘辛く炒めた料理。
- マリネ：魚・肉・野菜などを香味野菜や香辛料・酢・油などを合わせた液に漬け込んだ料理。
- 三杯酢：酢、しょうゆ、砂糖(みりん)を混ぜた合わせ調味料のこと。



野菜料理のレシピ集2 下巻

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」

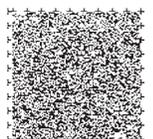
<http://sukoyakanet.or.jp/recipe-db2/>



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

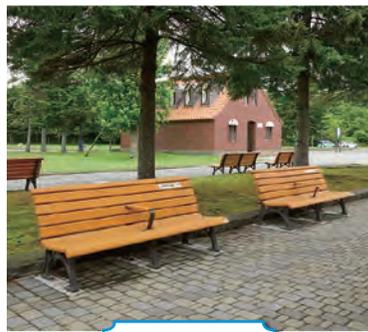


宝くじは、みんなの暮らしに役立っています。



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

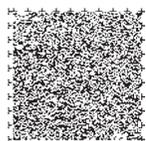
こどもの国(神奈川県)に
健康器具や遊具を設置



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/>

