

汁物・煮物部門

スプーンで食べる トマトのスムージー

片品村食生活改善推進員連絡協議会



料理時間 10~15分

栄養価 (1人分)
エネルギー 138kcal 食塩相当量 0.1g 野菜の使用量 100g

材料 (4人分)

トマト …… 2個 パナナ …… 2本
牛乳 …… 200cc ミント(飾り用) …… 少々

One Point!
時間が経つと、とろみが出て固まりやすいので、食べる直前に作る。トマトの最盛期にたくさん食べられる。

作り方

- ① トマトはヘタを取ってから洗い、6~8個に切る。
- ② パナナは皮をむき、4~5個に切る。
- ③ ミキサーに、牛乳(100cc)と①、②の半分を入れ、飲みやすい(好み)に状態になるまで攪拌する。

注) 材料は2回に分け、ミキサーにかけるとよい。トマトの皮が気になるときは、湯むきする。

汁物・煮物部門

野菜たっぷり 豆乳スープ

神流町食生活改善推進協議会



料理時間 15分

栄養価 (1人分)
エネルギー 283kcal 食塩相当量 1.0g 野菜の使用量 83g

材料 (4人分)

豆乳(無調整) …… 720ml だんごたね …… 100g
コンソメ …… 大さじ1 トマトジュース …… 120cc オクラ …… 4本
黒こしょう …… 少々 小麦粉 …… 150g チンゲンサイ …… 1株
さつまいも …… 100g レタス …… 120g にんじん …… 50g

One Point!
豆乳なので手早く仕上げる。

作り方

- ① 鍋に豆乳を入れる。
- ② さつまいも、にんじん、玉ねぎを薄切りにして、鍋に入れたら火にかける。
- ③ 小麦粉をトマトジュースで練る。
- ④ ②の中へ③をスプーンですくって入れる。
- ⑤ 2~3分煮たら、オクラ、チンゲンサイ、レタスを入れて、コンソメ、こしょうで味を整える。

汁物・煮物部門

厚あげの トマトスープ

前橋市食生活改善推進員協議会



料理時間 15分

栄養価 (1人分)
エネルギー 273kcal 食塩相当量 0.8g 野菜の使用量 170g

材料 (4人分)

厚あげ …… 320g(2枚) 小松菜 …… 100g オリーブ油 …… 大さじ2
にんじん …… 120g しめじ …… 80g 鶏がらスープの素 …… 小さじ2
玉ねぎ …… 160g ベーコン …… 32g 水 …… 3カップ
じゃがいも …… 160g(小2個) トマト缶 …… 300g こしょう …… 少々

作り方

- ① 厚あげ、じゃがいもは2cm角、にんじん、玉ねぎは1cm角に切る。小松菜は根を切り落とし3~4cmに切る。ベーコンは1cmの短冊切り、しめじは石づきをとり手でほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、しめじ、小松菜以外をすべて炒める。
- ③ 全体にオリーブオイルがなじんだら水3カップを入れふたをして煮る。
- ④ にんじんとじゃがいもが柔らかくなったらトマト缶としめじ、鶏がらスープの素小さじ2を入れる。
- ⑤ しめじに火が通ったら小松菜を入れこしょうを加えひと煮たちしたら出来上がり。

汁物・煮物部門

ナスの豆乳ごまみそびたし

太田市食生活改善推進員協議会



料理時間 20分

栄養価 (1人分)
エネルギー 93kcal 食塩相当量 0.6g 野菜の使用量 107g

材料 (4人分)

ナス …… 5本 みそ・しょうゆ …… 各大さじ1と1/2
無調整豆乳 …… 200cc 生姜(すりおろし) …… 2片
白すりごま …… 大さじ3 砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

- ① ナスは半分に切り、かくし包丁をいれて、水につける。
- ② 調味料を全部入れる。
- ③ ナスを強火で5分煮ゆでる。
- ④ 氷水にひたし、さましてなすをしぼる。
- ⑤ ②の調味料の中に入れ、ひと煮立ちする。

汁物・煮物部門

野菜と納豆の牛乳スープ

下田町食生活改善推進協議会



料理時間 17分

栄養価 (1人分)
エネルギー 430kcal 食塩相当量 0.7g 野菜の使用量 115g

材料 (4人分)

白菜 …… 80g 玉ねぎ …… 120g ローリエ …… 4枚
にんじん …… 80g 牛乳 …… 800cc 納豆 …… 2パック
かぼちゃ …… 80g ツナ缶 …… 2缶(140g) パセリ …… 少々
かぶ …… 100g オリーブ油 …… 大さじ2 カレー粉 …… 小さじ4
じゃがいも …… 80g バター(無塩) …… 20g

One Point!
毎日食べる納豆のアレンジ料理。トロミがあるので食べやすい、子供から高齢者までどなたにもおすすめできる一品。

作り方

- ① 白菜はざく切り、にんじん、かぼちゃは3mm厚さのいちょう切りにする。かぶ、じゃがいもは5mm角のさいの目切りにする。
- ② ①を500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにオリーブオイルを入れ炒める。
- ④ 加熱した①の野菜、牛乳、ローリエ、バター、ツナ、カレー粉を加え煮込む。
- ⑤ 柔らかくなったなら火を止め、たれを加えた納豆を入れ、トロミが付いたら出来上がり。
- ⑥ 器に盛りパセリを散らす。

汁物・煮物部門

かぼちゃと 鶏手羽先の煮物

高崎市食生活改善推進協議会



料理時間 20分

栄養価 (1人分)
エネルギー 251kcal 食塩相当量 0.9g 野菜の使用量 137g

材料 (4人分)

かぼちゃ …… 500g 酒 …… 大さじ2
鶏手羽先 …… 8本 砂糖 …… 大さじ1と小さじ1
いんげん …… 30g しょうゆ …… 大さじ1
生姜 …… 1片 サラダ油 …… 小さじ2
だし汁(かつお節) …… 3カップ

One Point!
鶏手羽先は、コラーゲン等豊富。

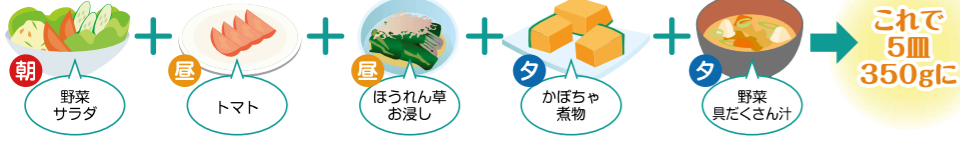
作り方

- ① かぼちゃはわたと種を取り、ラップでふんわり包んで電子レンジで約2分加熱して4cm角に切る。いんげんは3cmの斜め切りにして、電子レンジで2分加熱する。生姜は皮をむいて薄切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を中火で熱し、鶏手羽先を入れて途中返ししながら全体を焼き付ける。
- ③ ②の鍋に、だし汁と調味料と生姜を加え煮立ったらアクを取って、中火で5分くらい煮る。次にかぼちゃを加え、アルミホイルなどで落とし蓋をして、かぼちゃが柔らかくなるまで弱火で6分煮る。
- ④ できあがったら器に盛り、いんげんを散らす。

野菜を上手に食べるコツ

1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に! 1回の食事で1~2皿を! 例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



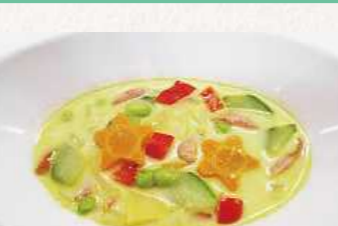
目指せ1日350g! 野菜をたくさん食べるコツ

- 忙しい朝に備えて、サラダや野菜スープは前夜に用意
- 煮たり炒めたりして「かさ」を減らし、食べやすくする
- 外食時はなるべく野菜が多くとれるメニューを選ぶ
- 手軽に使える冷凍野菜をストックしておく
- 主菜の肉料理や魚料理などにも、野菜の付け合せを
- 野菜を食べる習慣が長続きするよう、味付けに変化をつける

汁物・煮物部門

高山きゅうりの スープカレー

高山村食生活改善推進協議会



料理時間 20分

栄養価 (1人分)
エネルギー 101kcal 食塩相当量 0.5g 野菜の使用量 90g

材料 (4人分)

玉ねぎ …… 80g じゃがいも …… 100g カレー粉 …… 小さじ1/2
にんじん …… 80g ショルダーベーコン …… 40g ヨーグルト …… 25g
茹で枝豆 …… 40g バター …… 7g 牛乳 …… 1/2カップ
パプリカ(赤) …… 40g 水 …… 400cc 塩 …… 少々
高山きゅうり …… 120g 固形スープの素 …… 1/2個

One Point!
乳製品が苦手な方でも、カレー風味でおいしくいただける。野菜は、季節の旬に合わせて利用できる。

作り方

- ① 玉ねぎは半分に切って、垂直に2本切れ目を入れて1cm幅に切る。にんじんの皮をむき、太いところは星形に抜き、残ったところは細かく切る。茹で枝豆は、豆を出しておく。パプリカは角切りにする。高山きゅうりは、皮を少し残してむき、半月に切る。じゃがいもは、半月切り(固いじゃがいもは薄切りにする) ショルダーベーコンは、短冊切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ焦がさないように溶かし、玉ねぎとショルダーベーコンを炒め、しんなりしたらにんじん、茹で枝豆、パプリカ、高山きゅうり、じゃがいもを炒めて、水を加えて蓋をする。
- ③ 野菜が柔らかくなったなら固形スープの素を入れ、沸騰させずに、カレー粉、ヨーグルト、牛乳を入れる。
- ④ 味をみて、塩を加える。

汁物・煮物部門

お正月残り餅 ダイエット ヘルシースープ

玉村町食生活改善推進協議会



料理時間 約30分

栄養価 (1人分)
エネルギー 139kcal 食塩相当量 1.0g 野菜の使用量 281g

材料 (4人分)

にんにく …… 2かけ ズッキーニ …… 1個 クコの実 …… 12粒
トマト …… 大1と1/2個 コンソメ …… 1個 こしょう …… 少々
しょうゆ …… 少々
しいたけ …… 中3個 餅 …… 2個 しょうゆ …… 小さじ1
なす …… 中2個 水 …… 700ml 塩 …… 少々
いんげん …… 大4本 油 …… 小さじ1 トマトケチャップ …… 小さじ2
にんじん …… 大1/2本 クミン …… 小さじ1

One Point!
お正月、あまりがちなお餅を使ったスープ。クミンでスパイシーな風味がついているので、塩分が少なくてもおいしく食べられる。トマト以外の野菜は家にあるもので代用して作ってもおいしくできる。

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油と刻んだにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら①の野菜とコンソメ、水、クミン、クコの実を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったらこしょうとしょうゆ、塩、トマトケチャップを加える。
- ④ 2等分した餅をトースターで焼き、器に入れ、その上から③のスープをかける。