

10分以内で ぶん いない てがる けんこう 手軽に健康ごはん

かんたん ごはん



やさい
野菜をプラス!



ほんしょ りょうり にがて かた
本書は、料理が苦手な方や

しょしんしゃ む
初心者向けに

さくせい しゅう
作成したレシピ集です。

やさい かんづめ
カット野菜や缶詰、

しょくひん おお しょう
レトルト食品などを多く使用した

レシピになっています。



横浜市中区福祉保健センター
福祉保健課

横浜市中区日本大通35
TEL : 045-224-8332 FAX : 045-224-8157
協力 : 中区食生活等改善推進委員会
JA 横浜

令和4年3月発行

よこはまし なかく
横浜市 中区

あなたの食事は大丈夫?

野菜足りてる?? チェック!!



1日に何皿くらい野菜を食べているかチェックしてみよう!



0~1皿



全然足りません!!

今日から、まずは1皿プラスして!

毎食1皿は食べていこう!

2~3皿



まだまだ足りません!!

あと2~3皿プラスしていきましょう!

食べやすい野菜料理を見つけていこう!

4~5皿



あとちょっと!

おいしい!あと1~2皿増やす工夫を

朝ごはんにも野菜をプラス!

5皿以上



十分足りています!

いいね!この調子で続けましょう!

地産地消にも目を向けてみよう!

野菜料理1皿のめやす(70g程度の野菜)

※海藻、きのこは野菜料理と考えます。



具だくさん味噌汁



ひじきの煮物



トマト半分



きゅうり1本



カット野菜 1/3袋

本書の使い方

- 材料は一人分です。
- 材料に書いてある「大きさ」は大きめのスプーン(カレースプーンなど)、「小さじ」は小さめのスプーン(ティースプーンなど)でも代用できます。



- カット野菜や、冷凍食品、缶詰などコンビニなどで手に入る食品が中心になっていますが、生の野菜にかえることができます。



- 電子レンジのかわりに、鍋やフライパンでも作ることができます。



- 電子レンジは500Wのものを使用しています。ご使用の機種によって調理時間は変わります。

- 1皿分 このアイコンは、レシピの野菜が何皿分になるかを記しています。これを目安に1日5皿を目指しましょう!



めかぶ豆腐

0.5皿分



もずくでも!



3分

材料

豆腐……………小1パック
めかぶ(味付け)……………1パック
おろししょうが……………お好みで

作り方

- 豆腐を皿にのせ、水気をきる。
- ①にめかぶをかけ、お好みでおろししょうがをそえる。



トマト豆腐

0.5皿分



オリーブオイル、タバスコなども合いますよ。



3分

材料

豆腐……………小1パック
トマト缶(カット)……………大さじ3
塩またはしょうゆ……………適宜

作り方

- 豆腐を皿にのせ、水気をきる。
- ①にトマト缶をのせ、塩またはしょうゆをかける。



なめたけ豆腐

0.5皿分



メンマやザーサイに代えてもおいしいです。



3分

材料

豆腐……………小1パック
なめたけ……………大さじ2
だいこんおろし……………お好みで

作り方

- 豆腐を皿にのせ、水気をきる。
- ①になめたけをかけ、お好みでだいこんおろしをのせる。



トマト納豆

0.5皿分



納豆は野菜をプラスして!



3分

材料

納豆……………1パック
トマト缶(カット)……………大さじ2
納豆のたれまたはしょうゆ……………小さじ1
からし……………お好みで

作り方

- 納豆をよく混ぜたあと、トマト缶、たれまたはしょうゆを加えて混ぜる。

しお 塩こんきゃべつ

0.5皿分



はくさい みずな こまつな
白菜や水菜、小松菜でもOK!



5分

ざいりょう 材料

きゃべつ……………大1枚
しお
塩こんぶ……………ひとつまみ(5g)
ごま油……………小さじ1

つく かた 作り方

- 1 きゃべつは食べやすい大きさにちぎる。
- 2 ビニールぶくろに、①と塩こんぶ、ごま油を入れ、全体が混ざるようによくもむ。

だいこんサラダ

1皿分



にんじんやセロリでもおいしいです。



5分

ざいりょう 材料

だいこん……………1/10本
かつおぶし……………1パック
ぼん酢しょうゆ……………小さじ2

つく かた 作り方

- 1 だいこんをピーラー(皮むき器)でうすくスライスし、皿にのせる。
- 2 かつおぶしをかけ、ぼん酢しょうゆを上からかける。



たたききゅうり

1皿分



ながいも か
だいこんや長芋に代えても!



5分

ざいりょう 材料

きゅうり……………1本
かつおぶし……………1パック
めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ2

つく かた 作り方

- 1 きゅうりはビニールぶくろに入れて、食べやすい大きさにたたきわる。
- 2 ①にめんつゆとかつおぶしを入れ、よくもむ。

カニかまのサラダ

1.5皿分



カニかまの代わりにさけるチーズやサラダチキンでも!



5分

ざいりょう 材料

きゅうり……………1本
レタス……………1枚
カニかま……………2本
マヨネーズ……………大さじ1
しお、こしょう……………少々

つく かた 作り方

- 1 きゅうりをピーラー(皮むき器)でうすくスライスし、レタスはちぎり、カニかまはほぐし、皿にのせる。
- 2 ①にマヨネーズとしお・こしょうを加えて混ぜる。

野菜焼きそば

1皿分



カップ麺でも野菜と一緒に!



材料

カップ焼きそば……1人前
カット野菜(野菜いため用)……1/3袋
熱湯……適量

作り方

- 1 カップ焼きそばのふたを開け、付属のソースなどを取り出し、カット野菜を入れる。(先に入れるかやくも一緒に入れる)
- 2 熱湯をそそぎ、ふたをする。
- 3 カップ焼きそばに書いてある分数経ったら、湯きりし、ソースをよく混ぜる。

サラダうどん

1皿分



サラダチキンをつな、めんつゆをごまだれに代えてもおいしいです!



材料

うどん(流水麺など)……1人前
サラダチキン……1/2パック
カット野菜(サラダ用)……1袋
めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1.5
水……1/4カップ(50cc)

作り方

- 1 深めの皿に、うどんと、カット野菜、ほぐしたチキンをのせる。
- 2 めんつゆと水をよく混ぜ、①にかける。



トマトラーメン

0.5皿分



洋風麺に早変わり!



材料

カップラーメン……1人前
熱湯……適量
トマト缶(カット)……大さじ3
粉チーズ……お好みで
タバスコ……お好みで

作り方

- 1 カップラーメンに熱湯をそそぎ、できあがったら、トマト缶をのせる。
- 2 お好みで、粉チーズとタバスコをかける。

納豆野菜冷やしそば

1皿分



野菜をめかぶやわかめ、納豆を温泉卵に代えても!



材料

そば(流水麺など)……1人前
納豆……1パック
カット野菜(サラダ用)……1袋
めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1.5
水……1/4カップ(50cc)

作り方

- 1 深めの皿に、そばと、野菜、よく混ぜた納豆をのせる。
- 2 めんつゆと水をよく混ぜ、①にかける。

きりぼし みそしる
切干だいこんの味噌汁

0.5皿分

もやしやカット野菜にあらかじめ熱湯をかけて、しんなりさせてから入れてもOK!



インスタント味噌汁にも野菜をプラス!



ざいりょう 材料

- 切干だいこん…ひとつかみ(5g)
- 乾燥わかめ…ひとつまみ(2g)
- インスタント味噌汁…1パック
- 熱湯……………適量



つく かた 作り方

- ①お椀に、食べやすくカットした切干だいこんと乾燥わかめを入れ、熱湯をかけ、好みのかたさに戻ったら、水分をきる。
- ②①にインスタント味噌汁を入れ、熱湯をそそぎ、よくかき混ぜる。

レンジ
レシビ

おんたま どんぶり
温玉ツナ丼

1.5皿分

ツナを焼きとりや魚のかば焼き缶に代えてもOK! 海苔や大葉、オクラを添えても!

がっつりボリュームのあるバランスごはんです。



ざいりょう 材料

- カット野菜……………1/2袋
- ごはん……………1人前
- ツナ缶……………小1缶
- 温泉たまご……………1個
- ごま……………お好みで
- しょうゆ……………小さじ2

つく かた 作り方

- ①カット野菜を耐熱の皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、水気をきる。
- ②器にごはんを入れ、①と、ツナ、温泉たまごをのせ、ごまをふりかけ、しょうゆをかける。



ちぎりピーマン浸し

1皿分



手でちぎることで、味のなじみがよくなります。ごま油をかけてもおいしいです。



しらすをのせても!

材料

- ピーマン……………大2個
- しょうゆ……………小さじ1
- かつおぶし……………1/2パック

作り方

- ピーマンはヘタから指を入れ、ヘタとタネをとり、食べやすい大きさにちぎる。
- ①を皿に広げ、ラップをし、電子レンジで1分加熱し、そのまま蒸らす。
- ②にしょうゆとかつおぶしをかける。

ニラ納豆

0.5皿分



オクラ、冷凍ほうれん草などでもおいしいです。緑の野菜と一緒にとりましょう。



材料

- ニラ……………1/2束
- 納豆……………1パック
- 納豆のたれまたはしょうゆ…小さじ1
- からし……………お好みで

作り方

- ニラはキッチンさみなどで食べやすい長さ(1~2cmくらい)に切る。
- ①を皿に広げ、ラップをし、電子レンジで1分加熱し、水気をきる。
- ③納豆をたれなどとよく混ぜたあと、②と混ぜる。

かんたんナムル

1.5皿分



ニラやきのこをプラスしてもおいしいです。



材料

- カット野菜(野菜いため用)……1/2袋
- めんつゆ(3倍濃縮)……小さじ2
- 酢……………小さじ1
- ごま油……………小さじ1
- いりごま……………少々

作り方

- カット野菜を皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ①の水気をしぼり、めんつゆ、酢、ごま油を加えてよく混ぜ、いりごまをかける。

野菜と鶏の温サラダ

1.5皿分



夏はトマトを添えて、冷やしてもおいしいです。たれに味噌を加えても。



材料

- なす……………中1本
- きのこ(エリンギなど)……1/2パック
- サラダチキン……………1/2パック
- めんつゆ(3倍濃縮)……小さじ2
- 酢…小さじ1 からし…お好みで
- 万能ねぎなど……………お好みで

作り方

- なすを縦に切り、きのこは縦に裂く。
- ①を皿に広げ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ②の水気をきり、ほぐしたチキンをのせ、Aを上からかける。

野菜の卵とじ

1.5皿分



みずな みつば、みょうがを加えてもおいしいです。

ごはんの上に
のせれば卵丼に!



材料

- カット野菜……………1/2袋
- 油……………小さじ1
- 卵……………1個
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1.5



作り方

- ①大きめの皿に、カット野菜を広げ油をかけて、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ②水気をきった①に、卵とめんつゆをよくかき混ぜて全体にかけ、ラップをし、さらに電子レンジで1分加熱する。

マーボーなす

2皿分



ごはんがすすむ本格中華料理が手軽に作れます。
タケノコの水煮やきのこを加えても!



材料

- なす……………中2本
- ごま油……………小さじ1
- マーボー丼レトルトまたはマーボー豆腐のもと(とろみがついたもの)……………1パック
- 乾燥ねぎなど……………お好みで

作り方

- ①なすは食べやすい大きさに切る。
- ②大きめの皿に、①を広げ、ごま油をまわしかけ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ③水気をきった②に、マーボー丼レトルト(またはマーボー豆腐のもと)を加え、ラップをし、さらに電子レンジで2分加熱する。

とりに鶏からあげトマトソース

1皿分

市販の惣菜もひと手間加えて、味もリッチに野菜もアップ!
からあげをコロッケや魚のフライ、厚揚げなどに代えてもおいしいです。



ざいりょう 材料

とりに鶏からあげ(市販品)……3~4個
トマト缶(カット)………大さじ3
きのこ(しめじ、まいたけなど)………1/2パック
しお・こしょう………少々
七味・タバスコなど……お好みで

つく かた 作り方

- ① 深めの皿に、トマト缶、ほぐしたきのこを入れ、ラップをし、電子レンジで3分加熱し、そのまま蒸らす。
- ② ①に塩・こしょうで味付けし、よく混ぜる。(味付けはうすめに!)
- ③ 鶏からあげの上に②をかける。



ちゅうかふうとうふ中華風あんかけ豆腐

2皿分

レトルトの丼のもとを利用して、手軽に野菜をアップ!



ざいりょう 材料

豆腐………小1パック
カット野菜(鍋もの用)………1/3袋
きのこ(しめじ、まいたけなど)………1/2パック
中華丼レトルト………1パック
おろししょうが、七味など………お好みで

つく かた 作り方

- ① 深めの皿に、豆腐、カット野菜、ほぐしたきのこを入れ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ② 水気をきった①に、中華丼レトルトを加え、ラップをし、さらに電子レンジで2分加熱する。
※中華丼レトルトの中に卵が入っているものは、加熱する前につま楊枝などで穴をあけてください。

あおなに
青菜煮びたし

2皿分



チンゲン菜、ほうれん草、豆苗など季節の旬の野菜を！
余った小松菜はP6の「塩こんきゃべつ」の代わりに使ってもよいですよ。

青菜がたっぷり
食べられます。



ざいりょう
材料

- 小松菜……………1/2束
- 油揚げ……………1枚
- めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1.5
- かつおぶし……………1パック



つく かた
作り方

- 小松菜はよく洗い、3cmくらいの長さに、油揚げは横半分に切ってから、1cmくらいの長さに切る。
- 大き目の皿に①を広げ、ラップをし、電子レンジで3分加熱し、そのまま蒸らす。
- ②の水気をきり、めんつゆとかつおぶしをかけて、ラップをし、さらに電子レンジで1分加熱する。

やさい
野菜たっぷりカレー

2皿分



野菜がたっぷりとれるあったか料理です。
ごはんや麺にかけてどうぞ！



レトルトカレーに
一工夫。

ざいりょう
材料

- カット野菜……………1/2袋
- 油揚げ……………1枚
- カレーレトルト……………1パック
- ごはんまたは麺……………1人前



つく かた
作り方

- 深めの皿に、カット野菜と食べやすい大きさに切った油揚げを入れ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- 水気をきった①に、カレーレトルトを加え、ラップをし、さらに電子レンジで2分加熱する。

ツナトマトカレー

2皿分



トマトやブロッコリーなど緑黄色野菜がたっぷりとれます。
ツナ缶の代わりに豆の水煮や魚肉ソーセージでも!



材料

- ツナ缶……………小1缶
- トマト缶(カット)……………大さじ3
- 冷凍ブロッコリー……………3~4房
- きのこ(しめじ、まいたけなど)……………1/2パック
- カレーレトルト……………1パック
- ごはんまたは麺……………1人前

作り方

- ① 深めの皿に、水気をきったツナ缶、トマト缶、ブロッコリー、ほぐしたきのこを入れ、ラップをし、電子レンジで2~3分加熱し、そのまま蒸らす。
- ② 水気をきった①に、カレーレトルトを加え、ラップをし、さらに電子レンジで2分加熱する。



魚缶のみぞれ鍋

3皿分



魚と野菜がたっぷりとれるあったか料理です。



だいこんはピーラーで
うす切りにしても。



材料

- だいこん……………1~2cm
- カット野菜(鍋もの用)……………1/2袋
- きのこ(しめじ、まいたけなど)……………1/2パック
- 魚水煮缶(鯖、鮭など)……………1缶
- 豆腐……………小1パック
- インスタントわかめスープ……………1袋
- ぼん酢しょうゆ……………適宜
- 七味、ゆずこしょうなど……………お好みで

作り方

- ① だいこんをおろす。
- ② 深めのどんぶりに、カット野菜、ほぐしたきのこを入れ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ③ ②に、魚缶(汁ごと)、豆腐、だいこんおろし、わかめスープを加え、ラップをし、さらに電子レンジで2~3分加熱する。

さば味噌鍋

2皿分



ごはん^あに合う、しっかり味^{あじ}のおかずです。



材料

- カット野菜(鍋もの用)……1/2袋
- きのこ(しめじ、まいたけなど)……1/2パック
- さば味噌煮缶……1缶
- 七味、ゆずなど……お好みで

作り方

- ① 深めのどんぶりに、カット野菜、ほぐしたきのこを入れ、ラップをし、電子レンジで2分加熱し、そのまま蒸らす。
- ② 水気をきった①に、さば缶(汁ごと)を加え、ラップをし、さらに電子レンジで2分加熱する。



なべいち レシピ



さけ かん 鮭缶の チャンチャン焼き

2皿分



味噌^{みそ}だれで野菜^{やさい}がたくさん食^たべられます。 鮭缶^{さけかん}の味つけ^{あじ}によって調味料^{ちようみりよう}を加減^{かげん}してください。

北海道^{ほっかいどう}の 郷土料理^{きようどりりよう}です。



材料

- カット野菜(野菜いため用)……1/2袋
- きのこ(しめじ、まいたけなど)……1/2パック
- 鮭水煮缶……1缶
- A インスタント味噌汁(かやくなし)……1/2パック
- めんつゆ(3倍濃縮)……小さじ1
- バター……1かけ

作り方

- ① フライパンに、カット野菜、ほぐしたきのこを広げ、汁をきった鮭缶を加え、ふたをして中火で野菜がしんなりするまで加熱する。
- ② 火を止め、水気をきった①に、よく混ぜたAをかけ、バターをのせる。



野菜たっぷり親子丼

1.5皿分

焼き鳥をリメイクした親子丼です。
ねぎや三つ葉を加えるとさらに本格的な味に。



材料

- 焼き鳥(市販品).....2本
- カット野菜(野菜いため用)
.....1/2袋
- たまご.....1個
- めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ2
- ごはん.....1人前

作り方

- ① フライパンに、カット野菜、串から抜いた焼き鳥を広げ、めんつゆをかけ、ふたをして中火で野菜がしんなりするまで加熱する。
- ② 火を弱火にし、よくまぜた卵を①にまわしかけ、火を止めてふたをして、30秒ほど蒸らし、どんぶりによそったごはんの上にかける。

ソーセージと野菜のミルク煮

2皿分

味噌と牛乳がマッチしたやさしい味のスープです。
ごはんにもパンにも合います。



朝ごはんにもピッタリ

材料

- カット野菜.....1/2袋
- きのこ(エリンギ、しめじなど)
.....1/2パック
- ソーセージ.....2本
- 水.....1/2カップ(100cc)
- インスタント味噌汁(かやくなし)
.....1/2パック
- 牛乳.....1/2カップ(100cc)
- こしょう.....適宜

作り方

- ① 鍋にカット野菜、ほぐしたきのこ、切ったソーセージ、水を入れ、強火で加熱し、煮立ったら中火にし、5分ほど煮込む。
- ② 火を弱火にし、インスタント味噌汁を溶き入れ、牛乳を加え、煮立つ手前で火を止め、こしょうを加える。



よこはまの!

地産地消

～よこはま野菜をたっぷり味わおう!～

よこはまで野菜を作っているの?



横浜は全国でも例を見ない、農地と住宅地が混在した都市で、農地や農家の数は神奈川県で一番です。生産量の多い小松菜やキャベツをはじめ、バラエティ豊かな野菜をたくさん作っています。



よこはま野菜はどこで買えるの?

- JA横浜「ハマツ子」直売所
市内で収穫された、安全・安心な農畜産物を数多くご用意しています。

JA横浜 「ハマツ子」直売所

検索 🔍



- 中区内の横浜野菜直売所
詳しくは中区のホームページをご覧ください。

中区 野菜を食べよう

検索 🔍



食べに行ってみよう!

よこはま野菜料理!

横浜でとれた新鮮な野菜などを使った料理が食べたいときは、市内産農畜産物をメニューに取り入れた飲食店「よこはま地産地消サポート店」に出かけてみませんか?

よこはま地産地消サポート店

検索 🔍



～ホームページの情報は、予告なく変更することがあります～



- 新鮮でおいしく、旬を味わえる!
- 生産者の顔が見え、安全・安心!
- 運搬距離が近いので、環境にやさしい!
- SDGs(持続可能な開発目標)に貢献できる!