

野菜レシピ

彩り野菜で食卓をおしゃれに！美味しくする！



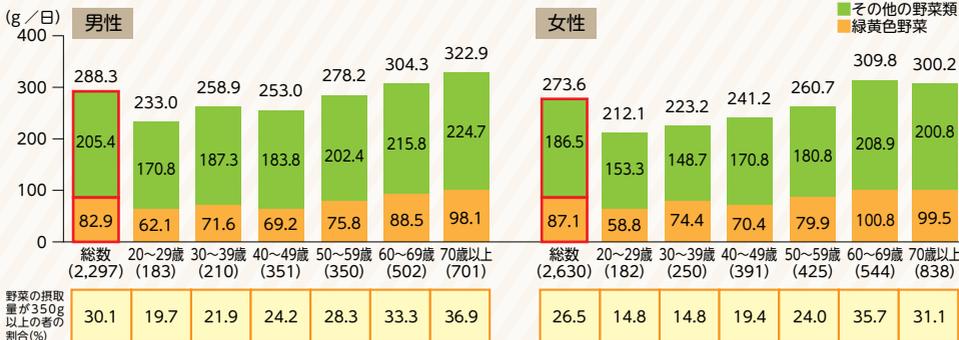
レシピ制作の目的

野菜は、1日あたり350g食べることが必要であると言われていています。しかしながら、20歳以上のどの世代においても、摂取不足であるとの調査結果（下図参照）が出ており、各家庭における野菜消費の拡大を図る必要があります。

そこで、徳島市中央卸売市場と四国大学が連携し、食育の推進及び市場認知度向上を図るため、レシピ開発に取り組みました。

学生たちが創意工夫を凝らしたアイデアレシピや親子で調理できるレシピ17点を紹介します。ぜひご家庭でチャレンジしてみてください。

野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）



(参考)「健康日本21(第二次)」の目標 野菜の摂取量の増加 目標値:野菜摂取量の平均値 350g

野菜はバランスの良い食生活のパロメーター

野菜の摂取量を増やすと自ずと食生活は改善します。

野菜は脂質が少ないので低エネルギー食品です。そして、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。ミネラルの一種であるカリウムはナトリウム（食塩）の排出を促進し、血圧を下げる効果があります。ビタミンCは毛細血管や歯を正常に保つ働きがあるほか、皮膚のメラニン色素の生成を抑え、ストレスや風邪などに対する抵抗力を強めます。ビタミンB群の一つである葉酸は細胞の分裂や成熟に関与するため、妊娠前及び妊婦は十分に摂取する必要があります。食物繊維は善玉腸内細菌の餌となり、腸内環境を改善し、便通を良くし、大腸ガンのリスクを低減してくれます。しかし、日本人の平均摂取量は約18gで基準量の3分の2しか摂取できていません。

また、野菜の色や機能性成分は、私たちの身体の機能を調整し、素晴らしい働きをしてくれます。例えば、トマトやニンジンに含まれるリコペンは抗酸化作用があり、動脈硬化抑制効果があります。ダイコンに含まれるジアスターゼは消化促進効果があり、ゴボウには食物繊維、ポリフェノールが多く含まれており、それぞれ整腸作用や抗がん作用があるとされています。

野菜は料理に華やかさを添え、見た目もおいしさもグレードアップさせてくれる名脇役です。

【参考文献：食材健康大事典、時事通信社】

野菜摂取量を増やすコツ

● 主食、主菜、副菜を整える

国民健康・栄養調査結果（平成30年）では、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上「ほとんど毎日」食べると回答した者の割合は、男性45.4%、女性49.0%

● 野菜を使った料理をプラス1品

これまでの食事習慣+野菜料理1皿
（外食でも主食中心にならないように）



● 野菜の1皿当たりの使用量を増やす

野菜ちょい足し運動。（いつもの料理の野菜使用量を少し増やす）



● 摂取量の「かさ」を減らす

葉菜類は加熱（茹でたり炒めたり）すると「かさ」が30～50%減り、食べやすくなります。

● 重量の重い野菜を使う

同じ「かさ」でも重量の重い野菜（ダイコン、ニンジン、トマトなど）は食べる量を増やすことになります。

● 野菜の嫌い要素を減らす調理方法

味付け（濃いめの味、カレー風味など）、小さく切る、好きな料理に混ぜ込む等で野菜嫌いでも食べやすくなります。

● 野菜ジュースの活用

野菜が食べられない時は、野菜ジュースで補うのもよいでしょう。



● 野菜を食べようと意識する

野菜が多く使われている料理を意識して選びましょう。



SNS映え

レシピ
1

野菜薫るサラダうどん～タマネギドレッシング～

野菜が不足しがちな麺類をサラダ風にして野菜をたっぷりと食べられるように工夫しました。彩りも、栄養バランスもよくなり、SNS映え料理に!!

タマネギの切り方を3種類にし、油を使用しないノンオイルドレッシングも楽しめます。

作り方

- ① ミノトマトは半分切る。
- ② レタスは一口大にちぎる。
- ③ キュウリは蛇腹(*1)に切る。
- ④ 豚肉は沸騰した湯で白く色が変わるまで茹で、氷水にとり水気を切る。
- ⑤ ニンジンは花束(*2)にする。
- ⑥ 卵は茹で卵にして、横半分切り花形にする(5等分にした角に切り込みを入れる)。
- ⑦ ネギは小口切りにする。
- ⑧ スダチは半分切る。
- ⑨ うどんは茹でて冷水でしっかり冷やす。
- ⑩ タマネギは3等分し、それぞれ薄切り、みじん切り、すりおろしの3種類とし、薄切りにしたタマネギは酢水にさらす。
- ⑪ ⑩の薄切りタマネギの水気を切って、みじん切り、すりおろしたタマネギと合わせて、調味料(★)に混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ⑫ 器にうどんを盛り、レタスを敷きそれぞれの具を美しく盛る。ドレッシングを別の器に入れて添える。

*1:蛇腹…キュウリの両側に箸を置き、端から斜めに小口切りの要領で2mm幅に切り込みを入れる。キュウリを180度回転させ、包丁は同じ向きで同様に切り込みを入れ、2～3cm長さに切る。

*2:花束…4cm幅で10cm以上の長さになるように薄切りまたはかつらむきにする。塩をしてしばらく置きしんなりさせる。水洗いして、2つ折りにし、5mm間隔に切り込みをいれ、切り込みがない部分を押さえながら、端から巻き、適当な大きさの花束ができたら切り離す。

材料(4人分)

ミニトマト8個 (80g)
レタス3～4枚 (60g)
キュウリ1.5本 (120g)
豚肉4枚 (40g)
ニンジン60g
卵2個
茹でうどん4玉 (800g)
青ネギ20g
スダチ2個
〈ドレッシング〉	
タマネギ1/2個 (100g)
砂糖大さじ4
塩少々
★ 酢大さじ2
薄口醤油大さじ4

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
347kcal	11 g	6.9 g	55.8 g	4.3 g	4.1 g	397mg	206 μg	63 μg	20mg



時短料理



レシピ
2

ジューシーナスの南蛮漬け

部分的に皮をむいたり、穴をあけたりしてナスに熱を通しやすくしました。

和える調味料もナスを加熱する間にできます。コーン、かつお節、鷹の爪が彩りを添えます。

作り方

- ① ナスはヘタを取り、ピーラーで所々皮をむく。さらに、フォークで数か所刺して、穴をあける。
- ② ①をラップで包み、電子レンジ(600 w)で3分加熱する。
- ③ 砂糖、酢、醤油、ゴマ油、ショウガ、ニンニク、ゴマ、鷹の爪を合わせておく。
- ④ 加熱したナスは、水を入れたボウルに入れて冷まし、手で縦に裂く。
- ⑤ ③の調味料にナス、コーンを混ぜ合わせ、器に盛り、かつお節を天盛りにする。

材料(4人分)

ナス	4本(320g)
コーン(缶詰)	60g
砂糖	小さじ4
酢	大さじ2
濃口醤油	大さじ1と1/3
ゴマ油	小さじ2
ショウガ(おろし)	小さじ1
ニンニク(おろし)	小さじ1
白ゴマ	大さじ1
鷹の爪(輪切り)	少々
かつお節	小1袋(4g)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
112kcal	2.3 g	3.8 g	15.3 g	2.5 g	1.1 g	252mg	10 μg	33 μg	6mg



時短料理



レシピ
3

レンコンとサツマイモのカレーマヨサラダ

レンコンは皮を残し、皮に含まれるポリフェノール、ビタミンCをしっかりと摂れるようにしました。レンコンをたたくことでいろいろな形ができるので食べた時の食感が楽しめます。スパイシーなカレー粉とマイルドなマヨネーズを混ぜて味にアクセントを出しました。

作り方

- ① レンコンとサツマイモは少し皮を残しながら皮をむく。
- ② レンコンをポリ袋に入れて、すりこ木で軽くたたく。
- ③ サツマイモはさいの目切りにし、電子レンジ(600w)で2分加熱する。パプリカは1cm角に切る。
- ④ フライパンに油を入れて、レンコンを揚げ焼きにする。
- ⑤ ④にサツマイモ、エダマメ、パプリカを入れてさっと加熱する。
- ⑥ ボウルにカレー粉、マヨネーズ、濃口醤油を入れて、混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ⑦ ⑤の油を切り、⑥のソースを絡めて器に盛り、粉パセリをふる。

材料(4人分)

レンコン	300g
サツマイモ	1本(200g)
エダマメ(冷凍)	40g
赤パプリカ	1/2個
油	大さじ4
カレー粉	小さじ1
マヨネーズ	60g
濃口醤油	小さじ2
粉パセリ	少々



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
344kcal	3.4 g	23.4 g	27.3 g	3.7 g	0.8 g	714mg	38 μg	88 μg	78mg

ワイス5の答: 枝豆(え~だまめ) 枝豆は大豆の未熟なものです。ビタミンAやビタミンC、カリウムを多く含みます。



時短料理



レシピ
4

サツマイモとブロッコリーのツナサラダ

マヨネーズなどのドレッシングを使用せずにサツマイモの甘みで、ブロッコリーを食べやすくしました。ツナを加えて副菜でもタンパク質が摂れるようにしました。ハクサイの葉で巻いて食べることで、野菜の摂取量を増やし、また生のハクサイにすることで、熱に弱いビタミンCなどの栄養素を逃さないようにしています。

作り方

- ① サツマイモは一口大に切り、茹でる。熱いうちに荒つぶしにする。
- ② ニンジン は花形で抜き、5mm程度の厚さに切り、茹でる。
- ③ ブロッコリーは房と茎に分けて、房は一口大より少し小さめに切り、茎も外側の皮を厚めに剥いて、房の大きさに合わせて乱切りにして茹でる。
- ④ ハクサイは軸の白い部分と葉の部分に分ける。白い部分は3cm程度の細切りにして塩でもみ、しばらく置いてから水気をしっかりと絞る。
- ⑤ サツマイモとブロッコリー、ハクサイの軸を軽く混ぜ合わせ、汁気を切ったツナ、オイスターソース、塩、こしょうで調味する。
- ⑥ ハクサイの葉を器に敷き、⑤を盛り、ニンジン飾る。
- ⑦ ハクサイの葉でサラダを包んでいただく。

材料(4人分)

サツマイモ	小1本(120g)
ブロッコリー	200g
ニンジン	40g
ツナ(ノンオイル缶)	1缶(100g)
ハクサイ	80g
オイスターソース	大さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
88kcal	6.1 g	0.3 g	13.1 g	3.8 g	1.4 g	525mg	114 μg	141 μg	83mg

5 **クイズ3の答:**1.「芽」を意味する言葉「ブロッコ」から ブロッコリーはラテン語で「芽生え」を意味する「ブロッコ」から名がついたそうです。日本に伝えられたのは明治時代。



時短料理



レシピ
5

ダイコンミルクスープ

煮物やサラダに使用されるダイコンをスープにしました。角切りダイコンも入っているので食べ応えがあります。牛乳を加えて洋風仕立てで子どもにも食べやすくしました。使用食材が少なく、簡単にできます。

作り方

- ① ダイコンの 2/3 量はすりおろし、残りを 1cm角に切る。
- ② ダイコン葉は茹でて、細かく切る。
- ③ 鍋に水を入れ①と固形コンソメを加えて煮る。
- ④ ダイコンに火が通ったら牛乳を加えてひと煮たちさせる。
- ⑤ 器に盛り、②を上にはらす。

材料(4人分)

ダイコン..... 1/2本(600g)
 ダイコン葉.....40g
 牛乳..... 2カップ(400ml)
 水..... 2カップ(400ml)
 固形コンソメ.....2個(10g)



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
91kcal	4 g	3.6 g	9.4 g	2.4 g	1.2 g	534mg	57 μg	69 μg	24mg



時短料理



食品ロス



レシピ
6

NOロス金平ちゃん

冷蔵庫の中で残っている野菜を使って、皮を剥かずに調理し、食品ロス削減につながる工夫をしました。短時間で調理ができ、味付けを少し濃いめにする事で野菜嫌いでも食べやすいです。温泉卵を崩して食べると味をまるやかにしてくれます。

*ブロッコリーの軸など普段何気なく捨ててしまう部分を意識して使用するとよいでしょう。

作り方

- ① レンコン、ニンジン、ダイコンはよく洗い、皮付きのまま3cm長さの短冊に切る。
- ② タマネギは薄切りにする。キャベツは1cm幅に切る。
- ③ エダマメは沸騰した湯で茹でる。
- ④ さつま揚げは、短冊に切る。
- ⑤ フライパンにゴマ油を入れ、さつま揚げとエダマメ以外の材料を入れて炒める。
- ⑥ ⑤に火が通ったらさつま揚げとエダマメを加え、調味料(★)を加えて混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑦ 器に盛り、中央を少しくぼませて温泉卵をのせる。
- ⑧ 温泉卵の上に黒ゴマをふる。

材料(4人分)

レンコン	140g
ニンジン	40g
ダイコン	80g
タマネギ	100g
キャベツ	40g
エダマメ(冷凍)	20g
さつま揚げ(平天) ...1枚(80g)	
ゴマ油	小さじ1と1/2
砂糖	大さじ3
★ 濃口醤油	大さじ2
みりん	小さじ1
温泉卵	4個
黒ゴマ	少々

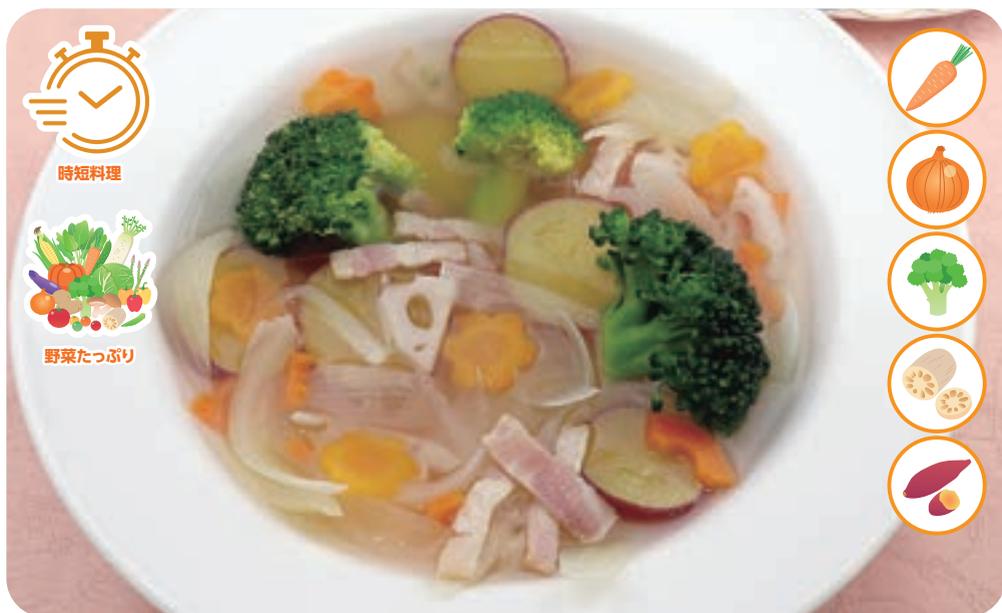
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
217kcal	11.4 g	8.5 g	21.9 g	2.3 g	2 g	449mg	199 μg	76 μg	27mg



時短料理



野菜たっぷり



レシピ
7

野菜たっぷり地産地消ポトフ

県産野菜のサツマイモ、レンコン、ニンジンを使った地産地消ポトフです。野菜を1人分155g使用し、野菜不足解消につながるように工夫をしました。寒い季節に合う料理です。サツマイモの甘みがポトフの味を引き立ててくれます。

作り方

- ① ニンジンはい型で花形に抜き、残った部分は小さく切る。
- ② タマネギはくし形に切る。
- ③ レンコンはいちよう切りにする。
- ④ サツマイモは皮つきのままで輪切りにする（大きい場合は半月切りにする）。
- ⑤ ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑥ ブロccoliは小房に分けて、硬めに茹でる。
- ⑦ 鍋に水とコンソメを入れ、ニンジン、タマネギ、レンコン、サツマイモを入れて加熱し、野菜が柔らかくなれば、塩、こしょうで調味する。
- ⑧ 弱火で5～6分煮込んで仕上げにブロッコリーを入れてさっと煮る。
- ⑨ 器に盛る。

*ブロッコリーを入れてから長い時間煮ると色が悪くなるので注意。

材料(4人分)

ニンジン	1/2本 (80g)
タマネギ	1個 (200g)
ブロッコリー	60g
レンコン	60g
サツマイモ	1本 (200g)
ベーコン	2枚 (40g)
固形コンソメ	1個 (5g)
水	800ml
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
144kcal	2.9 g	4 g	22.1 g	3.5 g	1.7 g	534mg	157 μg	72 μg	51mg



野菜たっぷり



レシビ
8

140 gの野菜が摂れるエビピラフ

米を少なくして、野菜をたっぷりと使いました。野菜の水分が多いので炊飯時の水を少なめにするのがコツ。簡単だけど見栄えが良く、いろんな食材で代用できるピラフです。1品で140gの野菜が摂取できるので、エネルギーも抑えられ、ヘルシーです。パプリカやピーマンが彩りを添えます。

作り方

- ① 米は洗って水気を切っておく。
- ② ニンジン、タマネギ、パプリカ、ピーマンはみじん切りにする。
- ③ エビは酒（分量外）をふっっておく。
- ④ フライパンに油を引き、ニンジン、タマネギ、パプリカ、ピーマン、エビを炒め、油がなじんだら米を入れて炒める。
- ⑤ 炊飯器に④を入れて水とコンソメ、塩、こしょう、酒を加えて軽く混ぜ炊飯する。
- ⑥ パセリは一部をみじん切りにして、粉パセリにする。
- ⑦ 炊けたら器に盛り、粉パセリを散らし、パセリを添える。

材料(4人分)

ニンジン	1本(160g)
タマネギ	1個(200g)
パプリカ(赤・黄)	1個(120g)
ピーマン	3個(80g)
エビ	120g
米	2合(300g)
油	大さじ3
固形コンソメ	1個(5g)
塩	小さじ2/3
こしょう	少々
酒	大さじ2
水	...	カップ1と1/2(300ml)
パセリ	4枝

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
388kcal	10.0 g	6.7 g	67.0 g	3.3 g	1.6 g	467mg	333 μg	66 μg	75mg

9 **フィズ1の答:3.血液をサラサラにする** ピーマンの臭い成分「ピラジン」には血液の流れをよくする働きがあります。ピーマンはとうがらしと同じ仲間です。加熱をすると食べやすくなります。



野菜たっぷり



レシピ
9

6種の野菜の彩り酢の物

野菜嫌いな私が作った料理です。少し甘めの酢の物にすることで食べることができた経験を生かし、たくさんの種類の野菜を使って彩りよく仕上げました。ゴマ油を加えて中華風にして、香ばしくおいしく食べられます。子どもの好きなコーンやハムを入れることで彩りもきれいになり、好まれる一品です。

作り方

- ① キュウリは太めの千切りにし、塩をしておく。
- ② ニンジンは大根の千切りにし、レンコンは皮を剥き、いちょう切りにする。ニンジンとレンコンを茹でる。
- ③ モヤシはよく洗って、茹でる。
- ④ カリフラワーは小房に分けて、茹でる。
- ⑤ わかめは水に浸けてもどし、さっと茹でる。
- ⑥ ハムは千切りにする。
- ⑦ 合わせ酢の調味料(★)を混ぜておく。
- ⑧ ①～⑥とコーンの水気をよく切って、⑦と和え、器に盛る。

材料(4人分)

キュウリ..... 1本(80g)
 ニンジン..... 120g
 レンコン..... 120g
 モヤシ..... 160g
 カリフラワー..... 100g
 カットわかめ..... 大さじ2(6g)
 ハム..... 2枚(40g)
 コーン(缶詰)..... 60g
 (合わせ酢)

砂糖..... 大さじ4
 酢..... 大さじ4
 薄口醤油..... 大さじ2
 ★ ゴマ..... 大さじ2
 ゴマ油..... 大さじ2
 塩..... 小さじ2/3

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
200kcal	4.9 g	8.9 g	21.5 g	4.3 g	3.1 g	560mg	233 μg	72 μg	46mg



レシピ
10

親子で作る!! 野菜たっぷりダイコンギョーザ

ダイコンをギョーザの皮の代わりにしました。いろいろな野菜を使って食感も楽しめます。子どもと一緒に簡単に作ることができます。一緒につくると野菜嫌いな子どもでもおいしく食べてくれるよ!!

作り方

- ① レンコンは薄切りにし、酢水にさらし、あくを抜く。
- ② ダイコンは2mm厚さに輪切りにし、1人5枚作る。塩をしてしばらく置き、しんなりさせる。
- ③ キャベツ、ニンジン、①のレンコン、オオバをみじん切りにする。
- ④ 豚ひき肉と③の野菜をボウルに入れ、醤油、酒、塩、こしょう、ニンニク、ショウガを加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤ ダイコンの水気を拭き取り、内側に片栗粉(分量外)をまぶし、④を包む。
- ⑥ 油を熱したフライパンに⑤を並べ、中火で少し焦げ目がつくまで焼く。
- ⑦ 焦げ目がついたらフライパンに少量の水を入れ中強火にし、ふたをして2~3し焼きにする。
- ⑧ ⑦を器に盛り、パセリを添える。ギョーザのタレ(★)を混ぜ合わせ、小皿に入れる。

材料(4人分)

豚ひき肉	80g
キャベツ	120g
ニンジン	40g
レンコン	60g
オオバ(アオジロ)	4枚
濃口醤油	大さじ1と1/3
酒	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ニンニク(おろし)	小さじ1
ショウガ(おろし)	小さじ1
ダイコン(直径7~8cmの太いもの)	4cm(160g)
油	大さじ1
(ギョーザのタレ)		
★ 濃口醤油	大さじ2
酢	大さじ3
パセリ	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
119kcal	5.1 g	6.1 g	7.3 g	2.3 g	2.8 g	426mg	149 μg	59 μg	31mg



レシピ
11

揚げないカボチャコロケ

潰す、まるめるなど簡単な作業が多く、油で揚げないので、子どもも安全に簡単に作れます。パン粉を炒めているので、揚げたときと同じおいしさが味わえます。ミックスベジタブルやチーズを入れてアレンジを楽しんでください。

作り方

- ① カボチャは一口大に切り、電子レンジ (600w) で9分加熱し、マッシャーでつぶす。
- ② ホウレンソウは茹でて、固く絞り、1cm長さに切る。
- ③ タマネギをみじん切りにし、鶏ひき肉と炒める。
- ④ カボチャ、ホウレンソウ、③を混ぜ合わせて、酒、みりん、砂糖、薄口醤油で調味し、丸く形を整える。
- ⑤ ニンニクをみじん切りにし、パン粉、白ゴマ、塩を合わせてゴマ油で炒める。
- ⑥ ④に⑤をまぶす。
- ⑦ キャベツは千切りにする。
- ⑧ ドレッシング (★) の材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑨ ⑥を器に盛り、キャベツとミニトマト、パセリをつけ合わせて、ドレッシングを添える。

材料(4人分)

カボチャ	500g
ホウレンソウ	80g
タマネギ	120g
鶏ひき肉	100g
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
〈衣〉	
ニンニク	1片
パン粉	25g
白ゴマ	小さじ2
塩	少々
ゴマ油	10g
〈つけ合わせ〉	
キャベツ	160g
ミニトマト	8個
パセリ	4枝
〈ドレッシング〉	
砂糖	大さじ2
すりごま	大さじ1
薄口醤油	大さじ1
★ ゴマ油	大さじ1
サラダ油	大さじ2
酢	大さじ1

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
318kcal	8.1 g	16 g	30 g	6.6 g	2 g	1016mg	200 μg	210 μg	61mg

ワイス4の答:1.皮 (緑色の部分) 実の約3倍のカロテンが含まれます。種にも多く含まれ、漢方では薬として使われます。



材料使い切り



レシピ
12

ダイコンたっぷりベーコンチーズ餅

煮物や酢の物が定番のダイコンを餅にしました。すりおろして使うことでたくさんのダイコンを食べることができます。おやつにもおかずにもなります。家にダイコンがたくさんあるときには最適の一品です。

作り方

- ① ダイコンは皮をむき、すりおろしてザルに入れて、自然に水分を切る。
- ② ベーコンは5mm角に切って軽く炒める。
- ③ チーズは5mm角に切る。
- ④ ネギは小口切りにする。
- ⑤ ボウルにダイコン、ベーコン、チーズ、ネギを入れてよく混ぜる。
- ⑥ ⑤に片栗粉と薄力粉を入れ、さらに混ぜる。塩、こしょう、コンソメも入れて混ぜる（軟らかい場合は、片栗粉と薄力粉を足す）。
- ⑦ ⑥を円盤状に成形し、フライパンに油をやや多めに入れて、焼き色がつくまで両面を焼く。
- ⑧ レタス、ミニトマトを添えて盛り付ける。ポン酢をつけていただく。

材料(4人分)

ダイコン	2本(1600g)
ベーコン	8枚(80g)
青ネギ	60g
チーズ	80g
片栗粉	80g
薄力粉	80g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
コンソメ(顆粒または粉末)	小さじ2
油	大さじ4 (つけ合わせ)
ミニトマト	8個
レタス	4枚(80g)
ポン酢	大さじ4

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
495kcal	12 g	25.8 g	48.3 g	7.4 g	2.8 g	1249mg	109 μg	181 μg	74mg



野菜驚き



レシビ
13

パリパリ野菜めんの W 野菜あんかけ

ニンジン、ゴボウの千切りを堅焼きそばの麺に見立て、さらに野菜たっぷりのあんをかけました。ニンジンに含まれるカロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が良くなります。ヘルシーな焼きそば風の野菜料理です。

作り方

- ① ニンジンとゴボウを 8cm長さの千切りにする。ゴボウは水につけて褐変を防ぐ。*ピーラーやスライサーを使うと便利。
- ② フライパンに多めの油を入れ、少し低温でゴボウを揚げ焼きにする。同様にニンジンも揚げ焼きにする。パリパリになったら取り出し、油を切っておく。
- ③ ハクサイは 3cm角、ニンジン、タケノコは 3cm長さの短冊に切る。干しシイタケは水で戻して、細く切る。モヤシは根を取っておく。レンコンは輪切りにする。キヌサヤは筋を取って、さっと茹で、斜めに 2 つに切る。
- ④ フライパンに油を引き、ニンジン、タケノコ、シイタケ、レンコンを炒めて火が通ったらハクサイとモヤシを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑤ シイタケの戻し汁に塩、薄口醤油、砂糖、酒、片栗粉を加えてよく混ぜておく。④に加えてとろみがつくまで加熱する。最後にキヌサヤを入れてサッと混ぜる。
- ⑥ ②のニンジン、ゴボウを皿に盛り、⑤のあんをかける。

材料(4人分)

- ニンジン.....3本(600g)
- ゴボウ.....320g
- 油(吸油量).....(46g)
- 〈あんかけ〉
- ハクサイ.....2枚(200g)
- ニンジン.....80g
- タケノコ(水煮).....80g
- 干しシイタケ.....小4枚
- モヤシ.....160g
- レンコン.....80g
- キヌサヤ.....8枚
- 干しシイタケの戻し汁2カップ
- 塩.....小さじ1と3/5
- 薄口醤油.....大さじ2
- 砂糖.....大さじ1
- 酒.....大さじ2
- 片栗粉.....大さじ1と1/2
- 油(炒め用).....大さじ2

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
638kcal	4.2 g	50.8 g	33 g	12.5 g	3.7 g	1141mg	1307 μg	204 μg	74mg



レシピ
14

レンコン入りシャキシャキチーズハンバーグ-野菜たっぷりソースかけ-

野菜嫌いの理由として、食感や酸味が挙げられます。そこで、レンコンは食感を少なくするため、細かくみじん切りにし、もう半分をすりおろして使用しました。また、子供が好きなハンバーグに加え、チーズと一緒にすることで、苦手意識を軽減できるようにしました。ソースにも野菜をたっぷり使用し、トマトの酸味を少なくするために、ハンバーグの肉汁が残ったままのフライパンで作り、コンソメやウスターソースで味を変化させました。

作り方

〈ハンバーグ〉

- ① レンコンは半分をみじん切りにし、もう半分をすりおろす。
- ② パン粉は牛乳で湿らせておく。
- ③ ②にひき肉を加えて、すりおろしたレンコンを入れ混ぜる。
- ④ ③にみじん切りのレンコンを加えて、塩、こしょうを入れて、さらによく混ぜる。
- ⑤ ④を4等分し、楕円に形を整えて、油を引いたフライパンで焼く。
- ⑥ ある程度火が通ったらチーズをのせて蓋をして、チーズを溶かす。

〈ソース〉

- ① トマトはさっと熱湯に通し、皮をむき、つぶす。
- ② タマネギはみじん切りにする。
- ③ ハンバーグを焼いたフライパンに、①のトマトと②のタマネギを加えて炒める。トマトとタマネギがワタワタになれば、ケチャップ、ニンニク、コンソメ、ウスターソースで味を調える。

〈つけ合わせ〉

- ① 卵を固ゆでにし、花形に切って、粉パセリ(パセリをみじん切りにし、水にさらし固く絞る)で可愛く飾る。
- ② ブロッコリーは小房に分けて、茹でる。
- ③ ジャガイモは皮付きのまま茹で、串が通れば皮を剥いて、半分に切り、ハートや花形にくり抜く。バターと塩、こしょうで調味し、電子レンジで30秒ほど加熱し、バターを溶かす。コーンは汁気を切っておく。

〈盛りつけ〉

ハンバーグを器に盛り、ソースをかけ、粉パセリを散らす。つけ合わせを添える。

材料(4人分)

レンコン	400g
ひき肉(合い挽き)	400g
パン粉	大さじ4
牛乳	大さじ4
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
油	小さじ1
チーズ(スライス)	4枚
〈ソース〉	
トマト	400g
タマネギ	1個(200g)
ケチャップ	80g
ニンニク(おろし)	小さじ2
コンソメ(顆粒または粉末)	小さじ1
ウスターソース	大さじ1
〈つけ合わせ〉	
卵	4個
ブロッコリー	80g
コーン(缶詰)	60g
パセリ	4枝
ジャガイモ	160g
バター	20g
塩	少々
こしょう	少々

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
712kcal	33.3 g	35.9 g	56.8 g	12.7 g	4.3 g	1638mg	308 μg	165 μg	113mg



野菜嫌い克服



野菜を使った
スイーツ



レシピ
15

ニンジンたっぷりパウンドケーキ

野菜嫌いな子どもでもケーキなら食べるかな?と考えました。ニンジンをつつぷりと使い、細かくすりおろして入れることによりニンジンの味を分かりづらくしました。ニンジンが多いので生地はしっとり仕上がります。また、牛乳の代わりに炭酸水を使うことでふわふわになります。材料を混ぜ合わせるだけの作業なので、子どもでも簡単に作る事ができ、下準備は10分程度でできます。ミックスマックスを入れて味と食感にアクセントをつけました。

作り方

- ① パウンド型(型は8×16×5cm)にオーブンペーパーを切って敷いておく。
- ② ニンジンはおろし金ですり下ろす。
- ③ 卵をしっかり混ぜ、砂糖を入れ、さらによく混ぜる。ミックスマックス、ホットケーキミックスを入れてさっくりと混ぜ、最後に炭酸水を入れて、さっくりと混ぜる。
- ④ ①の型に③を流し入れて170℃で40分焼く。
- ⑤ 焼けたら粗熱を取り、1cm幅に切って盛りつける。
- ⑥ 生クリームは砂糖を加えて固く泡立てる。
- ⑦ ケーキを器に盛り、⑥の生クリームを添える。

材料

パウンド型1個分(5人分)

ニンジン.....小1本(100g)
 ホットケーキミックス..150g
 卵.....L1個
 砂糖.....15g
 炭酸水.....50ml
 ミックスマックス.....25g
 〈トッピング〉
 生クリーム.....50g
 砂糖.....10g
 パウンド型(8×16×5cm)
 オーブンペーパー

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
216kcal	4.7 g	8.4 g	29.6 g	1.4 g	0.4 g	181mg	173 μg	16 μg	1mg



親子でクッキング

野菜を使った
スイーツ

レシピ
16

彩り白玉のアイス添え

子どもと一緒に楽しく作れるおやつです。嫌いな野菜でもお菓子にすることで食べやすくしました。3色の野菜を使ったカラフルで可愛い白玉が食欲をそそります。子どもの嫌いな野菜を入れてみるのも良いかも？

作り方

- ① ホウレンソウは軸を取り、葉を軟らかめに茹でる。水気を絞り、大さじ1の水を加えてミキサーにかける。
- ② カボチャ、ニンジンとは適当な大きさに切って（皮はとらなくてもよい）、それぞれ電子レンジ（600w）で3～4分加熱し、別々に大さじ1の水を加えて、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ③ ボウルに白玉粉、砂糖を入れて軽く混ぜ、水を徐々に加えながら全体に水分を行き渡らせる。
- ④ ③を3等分し、それぞれに野菜を加え、耳たぶくらいの硬さに調節し、こねる。
- ⑤ ④を直径2cm位のボール状に丸め、沸騰した湯で茹でる。浮いてきたら冷水にとり、水気を切る。
- ⑥ 器に盛り、アイスクリームやあんこを好みで添える。

材料(4人分)

カボチャ.....1/4個(ワタを除いて320g)
 ホウレンソウ 1束(葉の部分で80g)
 ニンジン.....2本(300g)
 白玉粉.....240g
 砂糖.....40g
 水.....100~120ml
 〈好みで〉
 アイスクリーム.....適量
 あんこ.....適量

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
450kcal	7.6 g	4.5 g	90.4 g	6 g	0.2 g	787mg	687 μg	130 μg	24mg

*栄養価にはアイスクリーム(50g)、あんこ(20g)を含む



野菜を使った
スイーツ



レシピ
17

レンコドーナツ

レンコンを加熱すると粘りが出て、もちもちになるのを利用したドーナツです。高温で揚げると生地が裂けるので中温でゆっくりと揚げるのがコツ。

作り方

- ① レンコンは皮を剥いて、数枚薄く輪切りにして水にさらす。残りはすりおろす。
- ② 薄力粉、BP、砂糖、塩を合わせてすりおろしたレンコンを加えて混ぜる。
- ③ バターはクリーム状に柔らかくしておき牛乳と混ぜ、②に混ぜ合わせる。
- ④ スプーンで丸く形を作りながら 160℃の油に入れて揚げる。
- ⑤ 全体がこんがりきつね色になったら取り出す。串を刺して生の生地がつかなければ OK。
- ⑥ スライスしたレンコンは素揚げにする。
- ⑦ ⑤を器に盛って、⑥を添えて、シナモンシュガーを振り、パセリを添える。

材料(4人分)

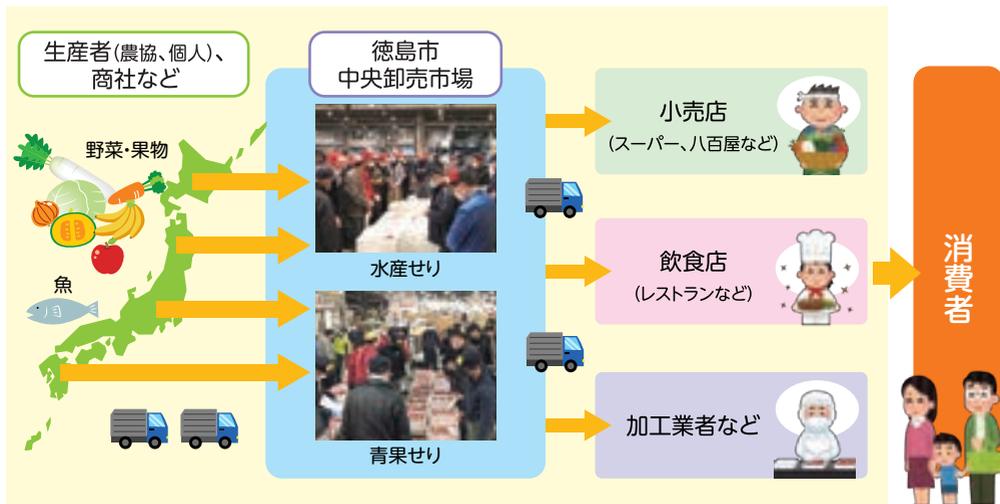
レンコン	100g
薄力粉	100g
BP(ベーキングパウダー)	小さじ1/2
砂糖	30g
塩	少々
バター	20g
牛乳	大さじ2
油(吸油量)	(40g)
シナモンシュガー	小さじ2
パセリ	4枝

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量	カリウム	ビタミンA	葉酸	ビタミンC
272kcal	2.6 g	14.1 g	32.7 g	1.3 g	0.7 g	183mg	41 μg	11 μg	14mg

徳島市中央卸売市場の役割

徳島市中央卸売市場は、全国各地から野菜や果物、鮮魚などを集め、消費者のみならず安心・安全な生鮮食品を適正な価格で安定的に供給する重要な役割を担っています。

市場の取扱数量は、四国第一位の実績があり、市民・県民の台所をあくづかる流通拠点として活躍しています。



答えはレシピの中にあるよ!!

野菜クイズ

クイズ 1

ピーマンの臭いの成分は「ピラジン」です。では、このピラジンはどのような働きがあるでしょう。

1. 鼻の通りをよくする
2. 熱を出したときに下げる
3. 血液をサラサラにする



クイズ 2

ナスは中国語で何というでしょう。

1. マーボ
2. チーズ
3. チューズ



クイズ 3

ブロッコリーの名前の由来は何でしょう。

1. 「芽」を意味する言葉「ブロッコ」から
2. アメリカに苗を持ってきた「ブロッコリーさん」から
3. 「ブロッコ」のように房が重なっているから



クイズ 4

カボチャにはカロテン(ビタミンA)、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれます。では、カロテンはカボチャのどの部分に一番多く含まれるでしょう。

1. 皮(緑色の部分)
2. 実(黄色の部分)
3. 種(ワタの部分)



クイズ 5

誰もが「う〜ん、これはいい〜」と思う豆ってなあに？

