

野菜まるごと 食べきりレシピ

～おいしく無駄なく～
食べてくれたら
うれしいな



🥕🥕 野菜まるごと食べきりレシピ集 🥕🥕

野菜を「まるごと」使って、
むだなく、おいしく食べるレシピ集です

野菜の皮や葉なども
工夫次第でおいしく食べられます♪
緑区ヘルスメイトおススメの家庭料理を紹介します



いつもの調理を少し工夫するだけで、
食品ロスを減らすことができます。

からだにも地球にも優しい食事のヒントに
なればうれしいです

野菜まるごと 食べきりレシピ



～かぼちゃ編～



かぼちゃのピカタ風



ポタージュ



かぼちゃサラダ



クリームチーズ春巻き



かぼちゃチャンプルー

炊飯器で丸ごと蒸しかぼちゃ

かたいかぼちゃをそのままポン！
～手軽に蒸しかぼちゃが作れます～



【材料】

かぼちゃ 1/4個(約400g)
水 100cc

【作り方】



1. かぼちゃを軽く洗う。
皮の汚れや気になる部分はそぎ落とす

2. 種とワタを取り除く

3. 皮を下にして炊飯器に入れる



4. 炊飯器のふちに沿って水を入れ、
ふたを閉めて「白米急速」で炊く

5. 炊き上がったら取り出し、用途に応じて切り分ける

❄️ こんなにたくさん食べきれない?! でも大丈夫!

蒸しかぼちゃは**冷凍保存OK**。

冷ましてから使いやすい大きさに分けて冷凍庫へ。

必要な分だけ使えるので、

かぼちゃサラダやスープ、おやつ作りにも便利です

蒸しかぼちゃを使ったアレンジレシピをご紹介します。

➡次ページをチェック!



蒸しかぼちゃの春巻き



【材料2人分】

蒸しかぼちゃ	1/8個（約200g）
クリームチーズ	30～40g
レーズン	大さじ2
シナモンパウダー	適量
塩	少々
くるみ	25g
春巻きの皮	3～4枚
サラダ油	大さじ4～6
<小麦粉のり>	
小麦粉	大さじ1
水	適量

【作り方】

1. レーズンはぬるま湯につけてやわらかくもどし、水気をきる
2. <小麦粉のり>の材料を合わせておく
3. 蒸しかぼちゃを熱いうちにフォークで粗くつぶし、クリームチーズ、レーズン、シナモンパウダーを加え混ぜ合わせ、塩で味を調え粗熱をとる
細かくしたくるみも加える
4. 春巻きの皮を4つに切る
春巻きの皮に3のかぼちゃを1/12量のせ、好きな形に包み、巻き終わりを<小麦粉のり>でとめる
5. フライパンにサラダ油を熱し、春巻きを並べ入れる。
途中で返しながらか、全体を色よく揚げ焼きにする。



余った蒸しかぼちゃが春巻きに大変身！
最後までおいしく使い切れるリメイクレシピです。

かぼちゃの甘みとチーズのコク、
レーズンとくるみの風味と食感が楽しめる、
おやつにもおすすめの一品です。

蒸しかぼちゃのポタージュ



【材料 2 人分】

蒸しかぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2本
しめじ	1/2株(パック)
バター	15g
固形スープの素	1個
水	200cc
牛乳	200cc
塩・こしょう	少々
クルトン	適量

【作り方】

1. 蒸しかぼちゃの実の部分を1センチ角くらいに切る
2. 玉ねぎをみじん切りにする
3. にんじんを粗みじん切りにする
4. しめじは1本ずつに分け、長さを半分にする
5. 鍋にバターを中火で熱して玉ねぎ、にんじんを炒め柔らかくなったら、しめじ、蒸しかぼちゃ、固形スープの素、水を加える
6. 煮立ったらアクをとり、さらに牛乳を加えて5～6分煮る
木べらでよくかき混ぜ、塩・こしょうで味を調える
7. 器に注ぎクルトンを散らす



かぼちゃの甘みが溶け込んだ、やさしい味わいのスープです。
蒸しかぼちゃの自然な甘みとまろやかさが楽しめます。

玉ねぎやにんじん、しめじも入れて、余った野菜もおいしく活用
♪ **ほっと温まりたい日** におすすめ一杯です。

蒸しかぼちゃのサラダ



【材料4人分】

蒸しかぼちゃ	250g
玉ねぎ	150g
砂糖	小さじ1
クリームチーズ	20g
マヨネーズ	小さじ1
塩	ひとつまみ

【作り方】

1. 蒸しかぼちゃをボールに入れて粗くつぶす
2. 玉ねぎは薄切りにして小さじ1の砂糖で揉み、
しんなりしたら水気を絞り、さっと水で洗いザルにあげる
水気をきり、1のかぼちゃに入れて混ぜる
3. クリームチーズ、マヨネーズ、塩を混ぜておく
4. 1のかぼちゃに混ぜ合わせる



蒸しかぼちゃを使うのでササっと作れるサラダです。

かぼちゃのやさしい甘みと
クリームチーズのまろやかなコクが楽しめます。
玉ねぎも加わり、味わい豊かな一品です。

かぼちゃのゴーヤチャンプルー風



【材料2人分】

ゴーヤ	1本(200g)
かぼちゃ	100g
にんじん	100g
しめじ	1/2株(パック)
卵	2個
サラダ油	大さじ2
固形スープの素	1・1/2個
塩・コショウ	少々
白ごま	適量

【作り方】

1. ゴーヤは縦半分にして中の種とワタを取り除く
2. 1のゴーヤを薄切りにして一度茹でこぼし、苦みを消す
3. かぼちゃは、ゴーヤの厚みに合わせてせん切りにする
4. にんじんもせん切りにする
5. しめじは1本ずつほぐしておく
6. フライパンに油を入れ、にんじん、かぼちゃ、ゴーヤ、しめじの順に炒める
7. コンソメをくだいて入れ、塩、コショウで味を調える
8. 卵を割りほぐし、7のフライパンに加え炒める
9. 皿に盛り付け、仕上げに白ごまを振りかける



かぼちゃの甘みとゴーヤのほろ苦さが楽しめるチャンプルー
緑黄色野菜に卵も加わり、彩り豊か。
栄養バランスのよい一品です。
余った野菜もおいしく活用できます。

かぼちゃのピカタ



【材料4人分】

かぼちゃ	1/4個
小麦粉	大さじ2
サラダ油	小さじ2
ケチャップ	適量
<卵液>	
卵	2個
粉チーズ	大さじ3
コショウ	少々

【作り方】

1. かぼちゃ1/4個を切り易くするため、ラップで包み

電子レンジ(600w)で約2分加熱し、1cm程度の厚さの薄切りにする
※やけどに注意

2. <卵液>の材料を合わせておく

3. かぼちゃ全体に薄く小麦粉をまぶしておく

4. フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火でかぼちゃを2の卵液につけながら並べ、焼き色がついたら(約4分)ひっくり返し、同様に焼き色をつける(約4分)

5. 器に盛り、お好みでケチャップをかける



かぼちゃの甘みが楽しめるピカタです。

卵とチーズを加えて焼き上げる、手軽に作れる一品。
こんがり焼けた香ばしさとかぼちゃのやさしい甘みがよく合い、おかずにもおやつにもおすすめです。

野菜まるごと 食べきりレシピ



～小松菜編～



小松菜となすの
甘酢味噌かけ



小松菜の蒸しケーキ



小松菜のかるしお和え



小松菜のやさしい煮物

冷凍小松菜の作り方

材料

小松菜

1袋(200g)

<下準備>

＊小松菜は根元の部分に十字に切り込みを入れる
ボウルにたっぷりの水を入れて、葉の部分をサッと洗う
根元を下にして水に浸して5分ほど置き、水の中で振りながら洗う

○生のまま冷凍保存する場合(保存期間3～4週間)

キッチンペーパーで水けをふき取り、4cm幅程度に切る
小分けにし、なるべく重ならないように冷凍用保存袋に入れる
空気を抜きながら口を閉じ、冷凍室に入れる

○加熱後に冷凍保存する場合(保存期間3～4週間)

鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(1Lに小さじ1)を入れる
小松菜を1/3量ずつ茎部分を湯に浸して10秒ほど茹で、全体を湯に浸して
葉の色が鮮やかになるまで10～20秒ほど茹でる
冷水にとり、水けをしっかりとしぼる
4cm幅程度に切る。
小分けにしラップでしっかりとつつむ
冷凍用保存袋に入れて口を閉じ、冷凍庫に入れる

🌱 生のまま冷凍: 手軽に保存でき、みそ汁や炒め物などの加熱料理におすすめ
🌱 ゆでてから冷凍: 色や食感が残りやすく、おひたしや和え物にもおすすめ



小松菜は冷凍できる便利な野菜です。
たくさん手に入ったときや使い切れなときは早
めに冷凍し、おいしく無駄なく使い切りましょう。

みそ汁やスープ、炒め物などにさっと使えるので、
忙しい日の食事づくりにもおすすめです♪

小松菜となすの甘酢味噌かけ

材料(2人分)



小松菜	2株(60g)
なす	1本(80g)
パプリカ(赤・黄)	各1/6個(25g)
厚揚げ	1/2枚

A	<甘酢みそ>	
	みそ	小さじ2
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	すりごま(白)	小さじ1

作り方

1. なすは長さを半分に切り、縦4つに切る
 2. 小松菜は茹でて3cm長さに切っておく
 3. 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、6等分する
 4. パプリカは3cmの長さのせん切りにする
 5. 耐熱皿になすを並べ、電子レンジ(500w)で3分加熱する
 6. Aを混ぜ合わせる
 7. 野菜と厚揚げを器に盛りAをかける
- ※厚揚げは、グリルなどで焼いて少し焦げ目をつけると香ばしい

冷蔵庫に少しずつ残った野菜はありませんか？

甘酢みそはさまざまな野菜と相性がよいので、冷蔵庫にある野菜をプラスしてもおいしくいただけます。

無駄なく使い切りたい時にもおすすめです。



小松菜とツナの卵炒め

【材料】（2人分）

小松菜	1袋（200g）
ツナ缶（オイル付け）	1缶（70g）
卵	2個
しめじ	50g
かつお節	4g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1

ツナのうま味と
ふんわり卵で、
小松菜がおいし
く食べられます
♪



【作り方】

1. 小松菜は根元を切り落とし、3cmの長さに切る
2. しめじは小分けにし、ツナは軽く汁を切っておく
3. ボウルに卵を割り入れ混ぜる
4. フライパンに半量のごま油を入れて熱し、卵を流し入れ半熟程度になるまで炒め取り出す
5. 残りのごま油を入れ、小松菜、しめじを入れて中火で炒め、少し柔らかくなったら、ツナ、4の卵をもどし入れて全体を混ぜる
6. しょうゆ、砂糖、かつお節の半量を入れてさっと炒める
7. 盛り付けて最後に残りのかつお節を振りかける

小松菜のスタミナ炒め

【材料2人分】

小松菜	3株
長ネギ	10cm
豚ロース薄切り	80g
下味	
酒	小さじ1
しょうが汁	少々
片栗粉	大さじ2
しょうが	1/2片
キムチ	100g
ごま油	小さじ1/4

【作り方】

1. 豚肉は5cm幅に切り下味を付け、片栗粉をまぶす
2. 小松菜は5cm幅に切り葉と茎に分ける
3. ネギは5cmに切ってから細切りにする
4. しょうがはせん切りにしておく
5. フライパンにごま油を熱し、豚肉としょうがを炒める
6. 豚肉の色が変わったら小松菜の茎の部分をに入れて炒める
7. ネギ、小松菜の葉を加え炒める
8. 最後にキムチを入れてさっと炒め合わせる

小松菜のやさしい煮物



【材料】

にんじん	1/2本
厚揚げ	1/2枚
油揚げ	1枚
えのき	30g
生シタケ	2枚
長ネギ	1/2本(70g)

みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1弱
顆粒和風だし	小さじ1/2
しょうゆ	大1強
水	1カップ

【作り方】

1. にんじんは半月の薄切り、ネギは4mmの斜め薄切りにする
2. 厚揚げは1cmのさいの目切り、油揚げは1cm角にする
3. えのきは半分の長さに切ってほぐし、シタケは薄切りにする
4. 鍋に水1カップを入れ、にんじん、しょうゆ以外の調味料を入れ煮る
5. 煮立ったら厚揚げ、油揚げを入れる
6. にんじんが柔らかくなったらキノコ類を入れる
7. しょうゆ、ネギの順に入れ、火が通ったら出来上がり



だしのうま味ときのこの風味が楽しめる、
ほっとする味わいの煮物です。

身近な食材を上手に活用しながら、
おいしく食べ切りたい時にもおすすめです。

小松菜のかるしお和え

【材料2人分】



小松菜	中くらいの太さ2株(80g)
にんじん	10g
えのきだけ	20g
油揚げ	1枚
ゆず果汁	小さじ1
(または刻みゆずチューブ	小さじ1)
A { ごま油	小さじ 1/2
しょうゆ	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1/2

【作り方】

1. 油揚げは7ミリくらいの短冊切りにして湯通しして水気をきる
2. 小松菜は5cm長さに切り、茹でて水気をきる
3. にんじん2~3mmの細切りにし、茹でて水気をきる
4. えのきだけは3cm長さに切り、茹でて水気をきる
5. Aを合わせておく
6. 1~4の材料とAを合わせる



「かるしお」は、「軽く塩」と書いて
おいしく減塩する工夫のこと

ゆずの香りを生かした、おいしく減塩できる一品です。
小松菜とにんじんの彩りもきれいです。

小松菜の蒸しケーキ

【材料】(カップ8個分)

(または15cmケーキ型1個分、パウンドケーキ型1個分)

小松菜 小2株(50g)

ホットケーキミックス 100g

レーズン 30g

A 卵(M) 1個

牛乳 25ml

砂糖 大さじ1

サラダ油 大さじ1/2

レモン汁 少々



【作り方】

1. 小松菜は洗ってざく切りにする
2. 1の小松菜とAをミキサーまたはフードプロセッサーにかけ、なめらかにする。
3. 2をボウルにあけ、ホットケーキミックスを加え、さっくり混ぜる
4. 型に油を塗るかクッキングシートを敷き、3を注ぎ上にレーズンをのせる
(カップの場合は半分くらいまで)
5. 蒸し器に4を入れ、強火でカップの場合は12分、ケーキ型の場合は15分蒸す



小松菜の代わりに同量の人参、だいこんの葉でもOK!
レーズンの代わりに甘納豆やチョコチップもおすすめ ♡

野菜まるごと 食べきりレシピ



～キャベツ編～



ペペロンチーノ風



コールスロー



塩昆布サラダ



キャベツのポトフ



いろいろ野菜の和風サラダ

キャベツのペペロンチーノ風



【材料2人分】

キャベツ	150g
しめじ	70g
ベーコン	100g
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
※サラダ油でもよい	
赤唐辛子の輪切り	小さじ1
塩	少々
黒コショウ	少々

【作り方】

1. キャベツをざく切りにする
しめじはほぐしておく
2. ベーコンは1cm幅に切る
3. にんにくをみじん切りにする
4. フライパンにオリーブ油、赤唐辛子、にんにくを入れて弱火で炒める
5. 香りが立ったらベーコンを入れて中火で炒め、薄く焼き色が付いたらキャベツとしめじを入れてさらに炒める
6. キャベツがしんなりしたら塩、黒コショウを入れ、中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら火からおろし、盛り付ける



フライパンひとつで簡単！キャベツとしめじを
おいしく使い切れる一品です。

ベーコンのうま味とにんにくの香りが食欲をそ
そります。

余った野菜を加えて、わが家流のアレンジも楽
しんでみてください。

いろいろ野菜の和風サラダ



【材料】

キャベツ	2枚(120g)
きゅうり	1/2本
トマト	小半分
大根	50g
にんじん	20g
乾燥わかめ	2g (塩蔵なら20g)
ホタテ缶	小缶半分
青じそ	2枚
ホタテ缶汁	大さじ1
塩	小さじ1

青じそドレッシング 大さじ3

A… 酢-大さじ1 / サラダ油 大さじ3
しょうゆ-小さじ2

【作り方】

1. 乾燥わかめは水でもどしておく(塩蔵なら水で洗い適当な大きさに切っておく)
2. キャベツは大きめの細切り、きゅうりは小口切り、トマトはさいの目にきる
3. 大根、にんじん、青じそはせん切りにする
4. 野菜とわかめをすべて一緒にして塩小さじ1を入れて混ぜる
5. 10分ほど置いて水気を切る
6. 青じそドレッシング(またはA)と野菜、ほぐしたホタテを汁ごと入れて混ぜ器に盛り付ける

たっぷりの野菜を
さっぱりおいしく食べられる一品です。

ホタテのうま味と青じその香りがよく合い、冷蔵庫に残った野菜の活用にもおすすめです。



キャベツのポトフ



【材料2人分】

キャベツ	1/4個(250g)
じゃがいも	2個
にんじん	小1本
玉ねぎ	小1個
エリンギ	1本
ウィンナー	6本
固形スープの素	1個
酒	大さじ1
ローリエ	1枚
水	適量
塩・コショウ	少々
＜お好みで…＞	
カレー粉	小さじ2
黒コショウ・パセリ	適量

【作り方】

1. キャベツは3センチ幅くらいのくし切りにする
 2. じゃがいもは1個を1/4～1/6に切る
 3. にんじんはひと口大の乱切りにする
 4. 玉ねぎはくし切りにする
 5. エリンギは薄切りにする
 6. ウィンナーは斜め半分に切る
 7. 材料すべてを鍋に入れてひたひたの水を入れ火にかける
固形スープの素を入れる
 8. 煮立ったら酒・ローリエを入れて、野菜が柔らかくなるまで
コトコト中火で煮る
 9. 塩・こしょうで味を調えて出来上がり
- ※お好みで、出来上がり際にカレー粉を入れて煮ても、
黒コショウ、パセリを振りかけても良い

鍋ひとつで簡単！キャベツやじゃがいもなどがおいしく
食べられる具たくさんスープです。

野菜とウィンナーのうま味が溶け込み、
キャベツの芯までやわらかくおいしく食べられます。

翌日はパスタやチーズを加えて楽しむのもおすすめ♪



コールスロー



【材料2人分】

キャベツ	160g
きゅうり	1/2本
にんじん	30g
コーン(缶詰)	大さじ2

A	マヨネーズ	大さじ3
	砂糖	小さじ1
	塩・コショウ	少々

【作り方】

1. キャベツ、きゅうり、にんじんはせん切りにする
2. ボウルに1と塩(分量外)を一つまみ振り入れて
全体を混ぜ合わせ5~10分おいて軽く水気を絞る
3. 2にコーンを加え、Aで和える

キャベツの 塩昆布サラダ

切って揉むだけ！
塩昆布のうま味で
シャキシャキおいしい



【材料2人分】

キャベツ	200g
にんじん	40g
塩昆布	大さじ2

【作り方】

1. キャベツは食べやすい大きさに切り、にんじんはせん切りにする
2. 保存袋にすべてを入れて揉みこむ
3. 味がなじむまでしばらく置く

野菜まるごと 食べきりレシピ ～大根編～



鶏肉と大根のトマト煮



大根ステーキ
あんかけのせ



大根葉の炒め物



七福なます



大根皮のペペロンチーノ

鶏肉と大根のトマト煮&バターライス

【材料2人分】

大根(真ん中部分)	約400g(10cm/直径7センチ)
鶏もも肉	約350g(唐揚げ用にカットしたもの)
塩	小さじ1/3
にんにく	小1かけ
サラダ油	小さじ1
粉チーズ	適量
黒コショウ(粗びき)	適量
米	1合(洗ってざるにあげたもの)
バター	20g
大根の葉	30g
・トマトの水煮缶	200g
・水	カップ1/4
・しょうゆ	小さじ2



A

【作り方】

1. 大根は4等分して皮を厚めにおき、片面に十字の切り込みを入れる
2. 鶏もも肉は塩小さじ1/3を揉みこんでおく
3. にんにくは薄切り、大根の葉は細かく刻み、水煮缶のトマトもつぶしておく
4. バターライスを作る
米を炊飯器に入れ、水を目盛りまで加えたのち、大さじ1減らす
1の大根をのせて普通に炊飯する
炊き上がったら大根を取り出し大きめの一口大にしておく
ご飯には、バターと大根の葉を加えて混ぜる
5. フライパンにサラダ油を入れ熱し、中火で2の鶏肉を約5分間焼き両面に焼き色をつける
にんにくと3の大根を加え、肉のうまみを吸わせながら炒める
6. 5にAを加えてふたをし、約5分間煮る。
7. 器にご飯と一緒に盛り、黒コショウ、粉チーズを振り入れる



大根が洋風おかずに大変身！トマトのうま味で意外なおいしさが楽しめる一品です。
大根をご飯と一緒に炊き上げる、ちょっと珍しいレシピです。

大根ステーキあんかけのせ



【材料4人分】

大根	1/3本 (500g)
鶏ひき肉	100g
しめじ	1/2パック
にんじん	1/3本 (50g)
青ネギ	適宜

しょうゆ	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2

A	水	大さじ6
	しょうゆ	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ1
	片栗粉	小さじ2

【作り方】

1. 大根を8等分の輪切りにし、隠し包丁を入れ、下茹でする
2. にんじんは小さめのさいの目切りにし、下茹でをする
3. フライパンを熱しごま油を入れ、大根の両面を焼き（箸が通るくらい）
しょうゆとみりんでき味を調える
4. 鍋にサラダ油を入れ鶏ひき肉を炒め、色が変わったら2のにんじん、
ほぐしたしめじを加え、少し炒めて一度火を止める
よく混ぜ合わせたAを加え、再び火をつけ中火でとろみがつくまで煮る
5. 大根を皿に盛り、上から4をかけ青ネギの小口切りを散らす



※大根の輪切りを下茹でする代わりにレンジ（600w）で加熱

- ・厚さ2～3cm 5～7分
- ・厚さ4～6cm 10～15分

- ①皮をむき、切る
- ②耐熱容器に並べ水大さじ1～2を振りかける
- ③ふんわりとラップをする
- ④加熱する
（竹串をさして硬さを確認する）

七福なます



【材料4人分】

大根	300g
大根の葉	10g
にんじん	30g
れんこん	100g
干しシイタケ	小2個
油揚げ	1枚
しらたき	100g

A	砂糖	大さじ2・1/2
	酢	大さじ5
	塩	小さじ1/4
B	だし	50ml
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1

【作り方】

1. 大根、にんじんは4cm長さのせん切りにして、塩を振って10分位おく
2. れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらし、熱湯でさっと茹でる
3. 大根の葉も同様に茹で、みじん切りにして水気をきる
4. 戻した干しシイタケは薄切りにする
5. 油揚げは熱湯で油抜きをし、縦半分にして薄切りにする
6. しらたきはあく抜きをして4cmくらいに切る
7. 4～6をBで煮、汁気がなくなったらざるにあけて冷ます
8. ボールにAを混ぜ合わせ、水気を絞った1とれんこんを入れる
9. さらに7を入れて混ぜ、器に盛る
10. 大根の葉を飾る



大根の葉も彩りとして活躍！食材を余すことなく使って環境にもやさしい一品に。

大根やれんこんのシャキシャキ食感が楽しめるなますです。大根の葉も捨てずに彩りに！まるごとおいしく使い切りましょう。」れんこんや人参など食感も楽しんでみてくださいね♪

大根葉の炒め物



【材料】	
大根の葉	1束(200g程度)
ツナ缶	1缶
ごま油	大さじ1
いりごま	適量
(調味料)	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

A

【作り方】

1. ツナ缶(油ごと)とごま油をフライパンで炒める
2. 細かく切っただいこんの葉を入れ、さらに炒める
3. 調味料を入れて汁けがなくなるまで炒める
4. いりごまを入れる

※ツナ缶をちりめんじゃこや干しえびに変えてもおいしい♪

※チャーハンやおおすびに入れるのもおすすめです!



皮や葉にも、大根の栄養とおいしさが
ぎゅっと詰まっています♪
まるごとおいしくいただきます!

大根皮のペペロンチーノ



【材料2人分】	
大根の皮	1本分(300g)
ベーコン	20g
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ2
塩	

【作り方】

1. 大根は皮をピーラーで細く長くむき適当な大きさに切る
ベーコンは1cm幅に切る
にんにくは薄くスライスし、唐辛子は種を取り小口切りにしておく
2. 鍋に1Lの水と塩(分量外)を入れ、沸騰したら大根を入れ軽く下茹でし、ざるにあける
3. フライパンにオリーブ油とにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけ、
にんにくが色づいてきたらベーコンを加え、軽く炒め合わせて2の大根を
入れ強火で手早く炒め合わせ、塩で味を調える

野菜まるごと 食べきりレシピ ～ 白菜編 ～



白菜のうま煮あんかけ



白菜とさば缶炒め煮



白菜とベーコンの
クリーム煮

野菜まるごと 食べきりレシピ ～ 白菜編 ～



豚肉と白菜の蒸し煮



白菜とわかめのサラダ



白菜とかいわれ大根の
なめたけ和え

白菜のうま煮あんかけ

【材料4人分】

豚肉	80g
白菜	520g
にんじん	80g
生シイタケ	3枚
しめじ	100g
小ネギ	3本



A

鶏がらスープの素	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
サラダ油	大さじ1弱
塩	適量
コショウ	適量
(水溶き片栗粉)	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

【作り方】

1. 豚肉は3cmに切り、塩、コショウをして片栗粉（分量外）をまぶす
2. 白菜は芯の部分を3cm幅のそぎ切りにし、葉の部分は3cm幅に切る
3. にんじんは3cmの短冊切る
4. シイタケは2cm幅に切り、しめじはほぐしておく
5. 小ネギは小口に切る
6. Aをボウルに合わせる
7. フライパンに油を敷き豚肉を並べてから火をつける
8. 豚肉の色が変わったら、にんじんと白菜の芯の部分を入れて炒める
9. にんじん、白菜の芯が柔らかくなったら、シイタケ、しめじ、白菜の葉の部分を入れてさらに炒める
10. 材料に火が通ったらAの調味料を回し入れて煮る
11. 水溶き片栗粉をつくり10に回し入れとろみがつくまで煮る
12. 器に盛り付け小ネギを散らす



白菜が主役のあったかおかずです。
豚肉やきのこのうま味がしみ込み、野菜をおいしく食べられる一品。
冷蔵庫に残った野菜を加えてアレンジも楽しめます。

白菜と鮭缶の炒め煮



【材料2人分】

白菜	300g
鮭缶	1/2缶
春菊	1/2束
サラダ油	大さじ1
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1・1/2

【作り方】

1. 白菜はざく切り、鮭缶は皮と骨を取って粗くほぐし、春菊は4cmに切る
2. 鍋に油を熱して、白菜の芯の方から炒め、葉の部分も入れて炒める
3. 鮭を加えてだし汁、しょうゆ、みりんを入れて5分ほど煮る
4. 最後に春菊を入れて、さらに3分ほど煮る



手軽・おいしい・野菜も魚もとれる一品！
白菜は火が通りやすく、短時間でおいしく仕上がるのも魅力です。
白菜ならではの甘みと鮭のうま味がよく合い、春菊の風味も楽しめます。余った白菜の活用にもおすすめです。

白菜とベーコンの コーンクリーム煮



【材料2人分】

白菜	2枚 (約160g～200g)
にんじん	1/2本
ベーコン (塊)	100g
生シイタケ	2枚
サラダ油	大さじ1
パセリ (みじん切り)	少々

クリームコーン缶 (粒入り)	1カップ
-------------------	------

A	水	1/2カップ
	顆粒ブイヨン	1g
	カレー粉	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1

【作り方】

1. 白菜は縦2等分に切って3～4cm幅に切る
ベーコンは1cm幅の細切りにする
生シイタケは石づきを取って薄切りにする
にんじんは短冊切りにする
Aは混ぜておく
2. 1をボウルに入れ、上から油を回しかけざっくりと全体に油がまわるよう混ぜる
軽くラップをかけ、電子レンジで5～7分加熱する
3. 2の材料が柔らかくなったらAを注ぎ入れ、ラップをかけてさらに
電子レンジで3分加熱する
全体を軽く混ぜ合わせ、器に盛ってパセリのみじん切りを散らす

白菜が洋風メニューに大変身！
電子レンジで簡単に作れる一品です。

コーンの甘みとベーコンのうま味、カレーの風味も加わって
白菜がおいしく食べられます。

余った野菜を加えて、わが家流のアレンジも楽しんでみてください。



豚肉と白菜の蒸し煮



【材料2人分】

白菜	500～600g
豚バラ肉	150g
酒	50ml
塩	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

A

大根おろし
小ねぎ(小口切り) 適量
ポン酢しょうゆ

【作り方】

1. バラ肉に塩を振る
2. 白菜、豚バラ肉の順に重ねる
3. 2を鍋またはフライパンに入る長さに切って入れる
4. 酒を振ってごま油を回しかける
5. ふたをして強火にかけ、沸騰したら弱火にして、白菜がしんなりするまで
20分ほど蒸し煮にする
6. 皿に盛り、Aをかけて出来上がり



白菜と豚肉を重ねて蒸すだけの簡単レシピです。
白菜の甘みと豚肉のうま味がよく合い、たっぷりの白菜も
おいしく食べられます。

余った白菜の活用にもおすすめです。

白菜とかいわれ大根の なめたけ和え



【材料2人分】

白菜	1/8小 (250g)
かいわれ大根	1/4パック (15g)
なめたけ	大さじ4
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【作り方】

1. 白菜はせん切りにし、塩（分量外）を振って5分ほど置き、水気を絞る
2. かいわれ大根は半分の長さに切る
3. ボウルにすべての材料を入れて和える

白菜とわかめのサラダ



【材料2人分】

白菜	2枚 (160g)
乾燥わかめ	大1・1/2
かに風味かまぼこ	3～4本
白いりごま	適量

A	塩	小さじ1/3
	鶏がらスープの素	小さじ1/3
	レモン汁	大さじ1
	ごま油	大さじ1強

【作り方】

1. 乾燥わかめを水でもどして水気をきる
かに風味かまぼこは、ほぐしておく
2. 白菜は、芯と葉に分けてそれぞれ食べやすい細切りにする
3. ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる
4. 3に白菜、わかめ、かに風味かまぼこを加えて和える
5. 器に盛り白いりごまを散らす