

手軽に健康ごはん

ぶん いない
10分以内で

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

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、

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員会
JA 横浜

初版 第1刷 平成29年11月発行
第2版 第1刷 令和4年3月発行
第2版 第2刷 令和6年3月発行

あなたの食事は大丈夫?

やさいた 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!

まいしょく 每食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!
おしい!あと1~2皿増やす工夫を

あさ 朝ごはんにも
やさい 野菜をプラス!

5皿以上



じゅうぶんた 十分足りています!
いいね!この調子で続けましょう!

ちさんちしょく 地産地消にも
め めむ 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「大さじ」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!



とうふ
めかぶ豆腐

0.5皿分



もずくでも!



とうふ
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。



ざいりょう
材 料

とうふ 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

つく かた
作り方

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



とうふ
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。



なっとう
トマト納豆

0.5皿分



なっとう やさい
納豆は野菜をプラスして!



ざいりょう
材 料

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

つく かた
作り方

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



塩こんきやべつ

0.5皿分



白菜や水菜、小松菜でもOK!



たたききゅうり

1皿分



だいこんや長芋に代えても!



材料

 きやべつ 大1枚
 塩こんぶ ひとつまみ(5g)
 ごま油 小さじ1

作り方

- きやべつは食べやすい大きさにちぎる。
- 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。



材料

 だいこん 1/10本
 かつおぶし 1パック
 ぽん酢しょうゆ 小さじ2

作り方

- 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。
- かつおぶしをかけ、ぽん酢しょうゆを上からかける。



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!



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
 レタス 1枚
 カニかま 2本
 マヨネーズ 大さじ1
 塩、こしょう 少々

作り方

- 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。
- ①にマヨネーズと塩・こしょうを加えて混ぜる。

やさい や
野菜焼きそば

1皿分



カップ麺でも野菜と一緒に！



トマトラーメン

0.5皿分



洋風麺に早変わり！

ざいりょう
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

つく かた
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 热湯をそそぎ、ふたをする。
- 3 カップ焼きそばに書いてある分数絞ったら、湯きりし、ソースをよく混ぜる。

サラダうどん

1皿分



サラダチキンをツナに、めんつゆをごまだれに代えてもおいしいです！

ざいりょう
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
みず 水…………1/4カップ(50cc)

つく かた
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。



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！

ざいりょう
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
みず 水…………1/4カップ(50cc)

つく かた
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 切干だいこんの味噌汁

0.5さらぶん



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…ひとつまみ(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

- 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。
- ①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。

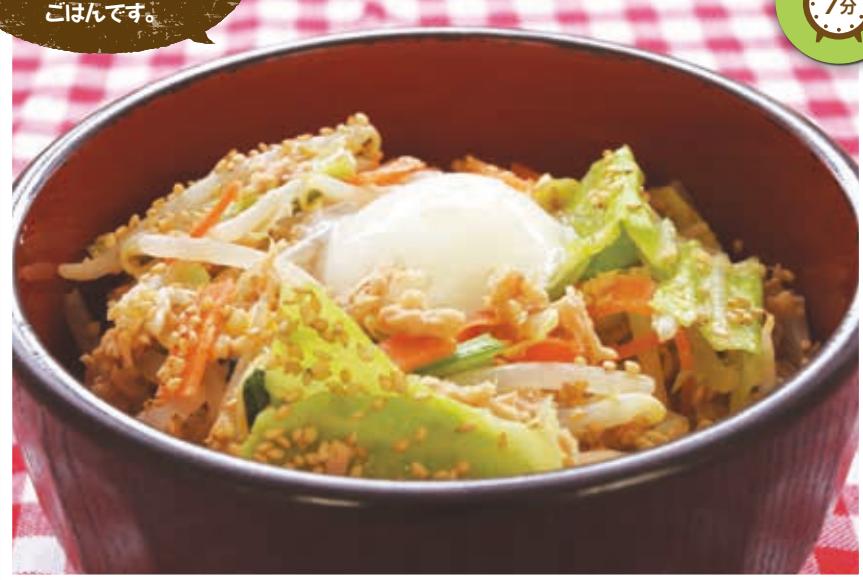
レンチン レシピ

おんたま 温玉ツナ丼

1.5さらぶん



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!



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…好みで
しょうゆ…小さじ2

つく かた 作り方

- 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。
- 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。



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。

ざいりょう
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

つく かた
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。

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。

ざいりょう
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

つく かた
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。

ざいりょう
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
A 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

つく かた
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。

やさい たまご
野菜の卵とじ

1.5皿分

みずな みは くわ
水菜や三つ葉、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

ほんかく ちゅうかりょうり てがる つく
ごはんがすすむ本格中華料理が手軽に作れます。
みずな くわ
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
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。



材料

とり
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
塩・こしょう…少々
七味・タバスコなど…好みで

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。
- ②①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!



材料

とうふ
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
……………好みで

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開けてください。

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「塩こんきやべつ」の代わりに使ってもよいですよ。



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



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
ひとくまう
一工夫。



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



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さらぶん
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さらぶん
3皿分

魚と野菜がたっぷりとれるあつあつ料理です。



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
ぽん酢しょうゆ 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。

みそなべ
さば味噌鍋

2皿分



ごはんに合う、しっかり味のおかずです。



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



味噌だれで野菜がたくさん食べられます。
鮭缶の味つけによって調味料を加減してください。



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。





やさい 野菜たっぷり親子丼

1.5皿分



やきとり
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
卵.....	1個
めんつゆ(3倍濃縮).....	小さじ2
ごはん.....	1人前

作り方

- 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。
- 火を弱火にし、よくませた卵を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



みそ
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。



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

- 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。
- 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「ハマッ子」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 「ハマッ子」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



こんなにいいこと!
ちさんちしょう
地産地消

ぜひ食べてみてください!

●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!

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～