

10分以内で かん いない  
手軽に健康ごはん けんこう

# 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

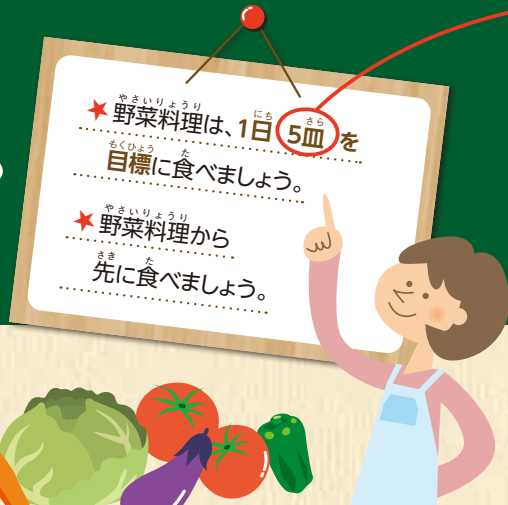
よこはまし なかく  
横浜市 中区





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よう!

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



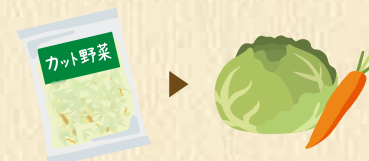
カット野菜 1/3袋

## 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!



## めかぶ豆腐

0.5皿分



もずくでも!



### 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

- ①豆腐を皿にのせ、水気をきる。
- ②①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。



### 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

- ①豆腐を皿にのせ、水気をきる。
- ②①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。



### 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

- ①豆腐を皿にのせ、水気をきる。
- ②①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!



### 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

- ①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!



### ざいりょう 材料

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

### つく かん 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。



### ざいりょう 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

### つく かん 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、ぽん酢しょうゆを上からかける。



## たたききゅうり

1皿分



だいこんや長芋に代えても!



### 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 かん 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。
- ②①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!



### 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  
塩、こしょう……………少々

### つく かん 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。
- ②①にマヨネーズと塩・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 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

切りぼし  
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 レシピ



# おんたま 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。



### 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

- ①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。
- ②①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。
- ③②にしょうゆとかつおぶしをかける。

しらすをのせても！

## 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

- ①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。
- ②①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納豆をたれなどによく混ぜたあと、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

- ①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。
- ②①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

- ①なすを縦に切り、きのこは縦に裂く。
- ②①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。
- ③②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



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。



## 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

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……お好みで

### 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。
- 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。



## 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

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

### 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。



## 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。



### 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

- ①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。
- ②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。
- ③②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。

## 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。

### 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

- ①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。
- 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。



# 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  
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。



# さば味噌鍋

2皿分



ごはん<sup>あ</sup>に合う、しっかり味<sup>あじ</sup>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



# 鮭缶の チャンチャン焼き

2皿分



味噌<sup>みそ</sup>だけで野菜<sup>やさい</sup>がたくさん食べられます。  
鮭缶<sup>さけかん</sup>の味つけ<sup>あじ</sup>によって調味料<sup>ちようみりよう</sup>を加減<sup>かげん</sup>してください。

北海道<sup>ほっかいどう</sup>の  
郷土料理<sup>きようどりようり</sup>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

- 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

- 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



- 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～