

たんぱく質もとれる野菜料理レシピ



「野菜」には、どんな働きがあるのかな？

たくさんあるんだけど、今回は大きく3つの栄養成分に分けて紹介します。

① ビタミン



加齢やストレスに
対抗し、がん予防も

② カリウム



余分なナトリウムを
体から出し、血圧の
上昇を抑制する

③ 食物繊維



腸内の善玉菌
を増やす 便秘を防ぐ



血糖値の上昇を
抑制したり、コ
レステロール値
や中性脂肪値を
低下させる



ベジコねえさん

1日の目標量 350 g をとるために、
1回の食事でどれくらい食べるといいの
かな？



生野菜なら
両手いっぱい



加熱野菜なら
片手いっぱい

副菜 1 皿の野菜は約 70 g と考えて、
食事にいつも 1～2 皿の野菜料理をつける
ことを心がけましょう。



「たんぱく質」には、どんな働きがあるのかな？

筋肉や臓器、血液など体のあらゆる組織を作ってくれます。
酵素やホルモン、免疫物質などにもなって体の機能を調整しています。

どんな
食材に含まれ
るの？

肉、魚、卵、大豆
製品などに多く含
まれます。



エイトさん

野菜と一緒にたんぱく質源になる料理を食べると、
健康な体づくりのために、一石二鳥ですね！

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえることを忘れずに！

次のページの
レシピを参考に
作ってみて
くださいね。

魚や魚介類と一緒に

主菜

レタスぶりしゃぶ

しゃきしゃきレタスが美味しい!
レタスとぶりは半生くらいが美味しいです。



作り方

- レタスは手で大きめにちぎる。
大根は薄い半月切り、ねぎは斜め切り。そのほかの野菜と豆腐も食べやすく切る。
- ぶりは薄めに切り、塩をふって水気をふいておく。
- 鍋に水600ccと昆布を入れ、中火にかける。大根と長ねぎを入れ、ふたをして煮立ったら、弱火にしてふつふつとした状態を保つ(ぐらぐら沸騰させると魚のくさがりやすい)。
- 残りの材料を入れ、火が通ったものから、お好みでポン酢やもみじおろしなどと一緒にいただきます。

材料 (2人分)

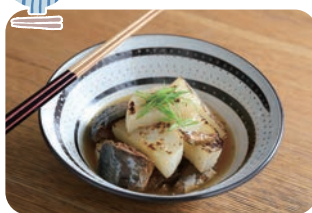
- ①レタス… 1/2個(200g)
- ②大根… 50g
- ③長ねぎ… 30g
- ④にんじん・えのきたけ・みずななど
お好みの野菜… 適量
- ⑤ぶり刺身用… 100g
- ⑥豆腐… 100g
- ⑦昆布… 6cm角
- ⑧塩… 少量
- ⑨ポン酢・めんつゆなど… 適量
- ⑩エス皮干切り・もみじおろしなど… 適宜

1人あたり栄養価 ●エネルギー/202kcal ●たんぱく質/15.8g ●脂質/11.4g ●炭水化物/8.3g ●食塩相当量/1.1g

主菜

冷凍大根とサバのしっとり煮

冷凍大根で短時間でもしみの煮物に!
お好みで、煮えた大根に焼き目をつけると香ばしい味が楽しめます。



作り方

- 大根は皮をむき2cm厚さの半月切りにする。保存袋に入れて、空気をぬき6時間以上冷凍する。ねぎは斜め切りにする。
- 鍋に水を入れ中火にかけ、煮立ったら大根とサバ・煮汁大さじ3を入れる。落とし蓋をして、ふつふつ煮立った状態で10分~15分大根がやわらかくなるまで煮る。
- 粗熱がとれるまで味をなじませる。器にもり、ねぎを散らす。

- 材料 (4人分) ①大根… 1/2本(500g) ③水… 200cc
②サバ缶醤油味… 1缶(身110g+煮汁大さじ3) ④万能ねぎ… 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/107kcal ●たんぱく質/9.0g ●脂質/5.0g ●炭水化物/6.8g ●食塩相当量/0.5g

主菜

白菜とエビのうま煮

フライパン蒸し煮でうまみたっぷり!
片栗粉でとじると、旨味と栄養素が逃げにくい。



作り方

- 白菜は2cmのザク切り、葉と白い軸の部分は分けておく。しょうがは千切りにする。
- エビは殻をむき背ワタを取り、さっと洗って酒と塩少々を入れ混ぜておく。
- フライパンに油を入れしょうがと白菜の軸の部分を入れて炒める。全体に油がまわったら葉の部分とスープの素を入れ、塩、こしょうをする。
- ひと混ぜしたらエビを上のにせてふたをして中火で5分蒸し煮する。
- ④に片栗粉を同量の水で溶き入れ、とろみをつける。

- 材料 (2人分) ①白菜… 400g ④鶏ガラスープの素… 小さじ1/2 ⑦片栗粉… 小さじ2
②しょうが… 15g ⑤塩・こしょう… 少々 ⑧油… 小さじ1
③無頭エビ… 120g ⑥砂糖… ひとつまみ ⑨江ごの下味用(少々、酒)… 小さじ1

1人あたり栄養価 ●エネルギー/106kcal ●たんぱく質/11.2g ●脂質/2.4g ●炭水化物/10.1g ●食塩相当量/1.1g

肉やハムと一緒に

主菜

鶏もも肉のにんじん煮込み

時間があるときは、電子レンジをつかわずに
ゆっくり煮込むとよりにんじんのうまみを感じられます。



作り方

- 鶏肉は(1枚のままで、一口大に切っても)塩こしょうをふり、フライパンに皮目からいれて中火で焼いて焼き目をつける。鍋のフタなどで何度かぎゅっとおさえるといよい。
- にんじんはすりおろし、たまねぎとえのきたけは粗みじん切りにして、耐熱皿に入れてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ①に②と水をくわえフタをして煮る。煮立ったら弱火にして全体に火が通るまで煮る。ウスターソース・ケチャップを加え、塩・こしょうで味をととのえる。お好みで粉チーズをふる。

材料 (2~3人分)

- ①にんじん… 1本(150g)
- ②たまねぎ… 1/2個(100g)
- ③えのきたけ… 1/2袋(50g)
- ④鶏もも肉… 300g
- ⑤水… 200cc
- ⑥塩・こしょう… 適量
- ⑦ウスターソース… 大さじ1/2
- ⑧ケチャップ… 小さじ1
- ⑨粉チーズ… お好みで

1人あたり栄養価 ●エネルギー/259kcal ●たんぱく質/19.1g ●脂質/15.3g ●炭水化物/10.1g ●食塩相当量/1.5g

副菜

きゅうりの香味炒め

さっと加熱したきゅうりにスパイスは相性◎
きゅうりがたくさん食べられます。



作り方

- きゅうりは板ずりし、両面に斜めに切れ目を入れて長さ3等分、縦に4つに切る。
- フライパンににんにく・しょうがのみじん切り・豚ひき肉・しょうゆ小さじ1/2・みりんを入れてから、中火で炒める。
- ひき肉の色が変わったら、きゅうりを入れ1分ほど炒める。カレー粉・しょうゆ小さじ1/2を入れて香りがたったら火をとめる。

- 材料 (4人分) ①きゅうり… 3本(300g)
②豚ひき肉… 80g
③にんにく・しょうが… 各1/2片
④しょうゆ… 小さじ1/2 + 1/2
⑤みりん… 小さじ1/2
⑥カレー粉… 適量
⑦塩… 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/63kcal ●たんぱく質/4.5g ●脂質/3.5g ●炭水化物/3.1g ●食塩相当量/0.4g

主菜

なす豚の蒸ししゃぶ

レンジで蒸したなすは色鮮やか!
切ってすぐに加熱すればアク抜きは不要です。



作り方

- なすはヘタをはずし、5mmの斜め切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- 耐熱皿になすと豚肉を交互にならべる。ふわっとラップをかけ電子レンジ600Wで5分加熱する。
- 粗熱がとれたらラップをはずし、薬味とお好みのタレをかける。

- 材料 (2人分) ①なす… 1本(150g)
②豚しゃぶしゃぶ肉… 150g
③酒… 小さじ1
④お好みで:みずな・長ねぎなど
⑤ごまドレッシングor ごまだれ… 適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/276kcal ●たんぱく質/15.6g ●脂質/19.7g ●炭水化物/6.9g ●食塩相当量/0.4g



卵と一緒に

主菜

アスパラガスのたまごコロッツ

朝ごはんやおつまみに！
たまごをくずしながら
いただきます。

作り方

- ① アスパラガスは下処理して耐熱皿に入る長さにつけて入れる。生ハムをちぎってまんべんなくのせ、ふわっとラップをして電子レンジ 600W で 1 分加熱する。
- ② 中央に卵を割り入れる。オーブントースター 1000W で 6 ～ 8 分。黄身が半熟になるまで加熱する。こしょうをふる。

材料 (2人分)
①アスパラガス…1束(100g)
②生ハム……………8g
③卵……………1個
④こしょう……………適量

1人あたり
栄養価 ●エネルギー／63kcal ●たんぱく質／5.6g ●脂質／3.7g
●炭水化物／2.1g ●食塩相当量／0.2g

主菜

ふわふわ卵のトマトあんかけ

トマトの甘酢あんで中華風に！
「トマト」+「じゃこ」でうまみがアップします。

作り方



- ① トマトは2cm角に切る。そのうち1/4はとりわけしておく。
- ② フライパンにごま油をひき、卵をいって塩少量をふったものを入れる。まわりが固まりはじめてたら大きく3回まぜて、火を止め器にもる。
- ③ フライパンにちりめんじゃことトマトの3/4の方を入れて炒める。みりん・しょうゆ・酢・水を入れて煮立ったら、2分ほど煮て、トマトをつぶす。(酢の量はお好みで調整)
- ④ 同量の水でといた片栗粉と残りのトマトを入れ、とろみをつけ、②の卵にかける。お好みで千切りにした大葉をそえる。

材料 (2～3人分)
①トマト……………1～2個(200g) ⑤みりん……………大さじ1 ⑨片栗粉……………小さじ1/2
②ちりめんじゃこ……………大さじ1 ⑥しょうゆ……………大さじ1/2 ⑩水……………80cc
③卵……………2個 ⑦米酢または黒酢……………小さじ1/2～1 ⑪大葉……………お好みで
④ごま油……………小さじ1/3 ⑧塩・こしょう……………適量

1人あたり
栄養価 ●エネルギー／153kcal ●たんぱく質／10.5g ●脂質／8.3g
●炭水化物／6.8g ●食塩相当量／0.9g

大豆製品と一緒に

副菜

かぼちゃの豆腐クリームあえ

和風の優しい味わいに！
幼児から高齢者までどの年代でも
食べやすいです。

作り方

- ① 豆腐は耐熱容器に入れてふわっとラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱して、粗熱がとれたら水分を切る。
- ② かぼちゃは一口大に切って、耐熱容器にいれ、※の調味料をふりかける。電子レンジ 600W で 1 分 ▶ 200W で 7 分 ▶ 600W で 3 ～ 4 分、かぼちゃがやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ボウルに①を入れ、泡立て器などでペースト状になるまで混ぜる。②・すりごま・かつおぶし・しょうゆ・砂糖を入れ、ヘラなどでかぼちゃが一口大になるようにつぶしながら混ぜる。

材料 (4～5人分)
①かぼちゃ……………1/4個(400g) ③すりごま……………大さじ2
※(塩少量・オリーブオイルまたは ④砂糖……………小さじ1～1と1/2
サラダ油小さじ1・酢小さじ1/2) ⑤かつおぶし……………1パック(2g)
②絹ごし豆腐または充填豆腐……………150g ⑥しょうゆ……………1パック(2g)

1人あたり
栄養価 ●エネルギー／127kcal ●たんぱく質／4.2g ●脂質／4.3g
●炭水化物／18.6g ●食塩相当量／0.2g

汁物

小松菜の豆乳スープ

豆乳で洋風スープに！
豆乳をいれたら沸騰させないように
あたためましょう。

作り方



- ① 小松菜は、茎は2cm、葉は3cm長さに切る。にんじんは1cmの色紙切り。しめじはほぐし、にんにくはみじん切り。
- ② 鍋にサラダ油をひき、にんにく・小松菜の茎・にんじん・しめじを入れてさっと炒める。
- ③ 水を入れ、ふたをして煮る。煮立ったら、小松菜の葉を入れ火を弱め1分ほど煮る。コンソメと豆乳を入れ、沸騰する前に火を止める。器にもり、すりごまをふる。

材料 (2人分)
①小松菜……………1/2把(100g) ④にんにく……………1/3片 ⑦水……………200cc
②にんじん……………1/3本(40g) ⑤すりごま……………小さじ1 ⑧顆粒コンソメ……………小さじ1(4g)
③しめじ……………1/2パック(50g) ⑥豆乳……………150cc ⑨サラダ油……………小さじ1/2

1人あたり
栄養価 ●エネルギー／87kcal ●たんぱく質／4.8g ●脂質／4.7g
●炭水化物／7.9g ●食塩相当量／0.9g

牛乳や乳製品と一緒に

主菜

ブロッコリーのレモンクリーム煮

ブロッコリーは固めにゆで
て食感良く！米粉で簡単に
クリーム状になります。

作り方

- ① 小房にわけたブロッコリーをフライパンに入れ、塩少量と水50ccを入れる。中火にかけて煮立ったらフタをして3分蒸し煮し、いったんあげておく。
- ② 1cm幅に切った長ねぎとベーコンをフライパンで炒める。
- ③ ②がこんがりしてきたら、米粉と牛乳を混ぜたものを入れて、木べらでかきまぜる。とろみがついてきたら、弱火にしてブロッコリーとレモン汁大さじ1を入れて塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 器にもり、レモンまたはゆずの皮をけずったものをのせる。

材料 (4人分)
①ブロッコリー小1株……………300g ⑤米粉または小麦粉……………大さじ1
②ベーコン厚切りまたは切り落とし……………50g ⑥塩・こしょう……………適量
③長ねぎ……………1/2本 ④牛乳……………300cc ⑦レモンまたはゆず……………1/2個

1人あたり
栄養価 ●エネルギー／143kcal ●たんぱく質／8.4g ●脂質／8.2g
●炭水化物／11.5g ●食塩相当量／0.9g

副菜

ピーマンカップのピザ風

パリパリピーマンが美味しい！
パン粉を最後にふってから焼くと
より香ばしくなります。

作り方



- ① ピーマンは縦半分になり種を取りのぞく。ハムは1cmの色紙切り、トマトは4等分に切る。
- ② じゃがいもは2つに切り、洗ってしめらせたまま耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで約4分加熱する。粗熱がとれたら、皮をむきボウルに入れる。粗くつぶして、ハムとこしょうを入れて混ぜる。
- ③ ピーマンに②を等分につめる。Aを混ぜたものを上に塗り、チーズ、トマトを載せオーブントースター 1000W で 7 ～ 8 分焦げ目がつくまで焼く。

材料 (8個分)
①ピーマン……………大4個(200g) ④ロースハム……………1枚 ケチャップ……………小さじ2
②じゃがいも……………1～2個(180g) ⑤ピザ用チーズ……………25g ⑥マヨネーズ……………小さじ1
③ミニトマト……………2個(30g) ⑦こしょう……………少々 ※1人あたり2個分です。

1人あたり
栄養価 ●エネルギー／83kcal ●たんぱく質／3.1g ●脂質／2.8g
●炭水化物／11.8g ●食塩相当量／0.3g

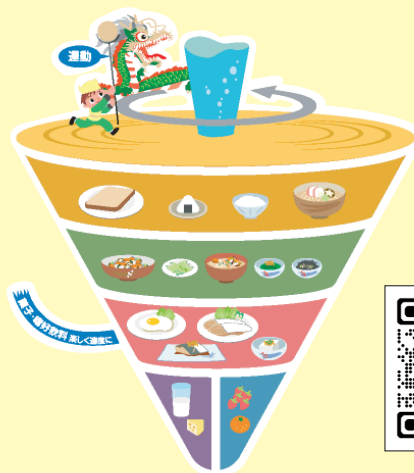
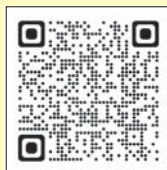
主食・主菜・副菜

のそろった食事で

健康革命!

「長崎県版食事バランスガイド」の考え方や
「ながさき健味メニュー」の基準を参考に
すると、主食・主菜・副菜がそろいやすくなります。

ながさき **けんみ** メニュー



主食・主菜・副菜（汁物）を上手に組み合わせてください。

長崎県版食事バランスガイドを参考に、炭水化物 40g
以上のものを「主食」、たんぱく質6g以上のものを「主菜」、
その他のものを「副菜」もしくは「汁物」と整理しました。
食材の分量を加減することで、主菜や副菜等
にそれぞれ代えることができます。



全45種類の時短・簡単!
←←ながさき旬の野菜料理レシピ

野菜ソムリエプロ
監修!



主食

- ・小松菜とじゃこのペペロンチーノ
- ・焦がしバターのアスパラガス混ぜごはん
- ・ブロッコリーソースのペペロンチーノ
- ・フレッシュトマトのパスタ
- ・ピーマンたっぷりそうめんチャンプルー

主菜

- ・白菜のチーズ蒸し
- ・焼きキャベツのみそそぼろ

汁物

- ・ごろごろたまねぎとあさりのスープ
- ・にらとくずし豆腐のスープ
- ・しゃきしゃきキャベツとアオサのスープ

副菜

- ・小松菜の海苔炒め
- ・レタスのツナ炒め
- ・レタスの韓国風サラダ
- ・たまねぎと豚こまのポン酢炒め
- ・たまねぎのしょうゆマリネ
- ・きゅうりの無限!ごまあえ
- ・きゅうりとえのきのポン酢あえ
- ・アスパラガスのガーリック焼き
- ・なすのピザ風
- ・柴漬け風なすの梅もみ
- ・大根とにんじんのみそ炒め煮
- ・大根と柿のマリネ
- ・にらとじゃこのチヂミ
- ・にらとひき肉の卵とじ
- ・焼きかぼちゃとクルミのサラダ
- ・かぼちゃのグラッセ
- ・ブロッコリーのにんにくフライパン蒸し
- ・白菜の簡単ラーパーツァイ
- ・にんじんのナムル
- ・焼きにんじんのはちみつレモンマリネ
- ・キャベツのカマンベール蒸し
- ・ミニトマトのガーリックマリネ
- ・まるごとピーマンの焼きびたし

は ち に ち
毎月 8 日は、減塩・野菜の日

毎日、野菜（8・やさい）をたっぷり食べて、食塩は1日8g未満!

（健康ながさき21（第3次））



長崎大学病院
脳卒中・心臓病等総合支援センター



長崎県

作成：2025年3月