

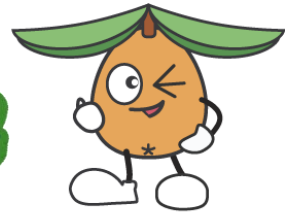
## メニュー

フレッシュトマトのパスタ  
小松菜の海苔炒め

【学生食育ボランティア：長崎大学3年】



フライパン一つで簡単手作りごはん



トマトを使ったパスタと、小松菜の海苔炒めを作ってみました。  
どちらもフライパン1つで作ることができた上に、かかった時間は2品合わせて15分でとってもボリュームでした。  
安く手に入る野菜でこんなに簡単に美味しい料理が作れるのは大学生の味方ですね！！



「フレッシュトマトのパスタ」



「小松菜の海苔炒め」



どちらの料理とも、使っている野菜の種類が少ないけど、野菜がもりもりとれたみたいね！

食材を切る作業も少ないから、時間がない時にも簡単に作れるね～。

かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「トマト」レシピ

リコピンが含まれるトマト。夏はすっきり味、冬・春はゆっくり育った濃い味が楽しめます。

## 01 「フレッシュトマトの Pasta」

生のトマトだから作りたい! シンプルパスタ



作り方

- 1 トマトはヘタをとり、ざく切りにする。にんにくは薄切り。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれて弱火で熱する。香りがたったら、トマトをいれて炒める。
- 4 トマトの皮がすこしはがれてきたら、ゆであがったパスタをいれ、塩・こしょうで味をととのえる。器にもり、粉チーズをふる。



生のトマトでつくる  
フレッシュなソースは、旬の時期にぜひ!



材料(2人分)

- |          |          |       |        |
|----------|----------|-------|--------|
| ①トマト     | 2個(300g) | ⑤塩    | 小さじ1/4 |
| ②にんにく    | 1片       | ⑥こしょう | 適量     |
| ③パスタ     | 200g     | ⑦粉チーズ | 大さじ2   |
| ④オリーブオイル | 大さじ2     |       |        |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/542kcal ●たんぱく質/16.8g ●脂質/16.0g ●炭水化物/79.4g ●食塩相当量/3.6g

## 02 「ふわふわ卵のトマトあんかけ」

甘酢トマトあんで中華風!



作り方

- 1 トマトは2cm角に切る。そのうち1/4はとりわけておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、卵をといいて塩少量をふったものをいれる。まわりが固まりはじめたら大きく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・トマトの3/4のほうをいれて炒める。みりん・しょうゆ・酢・水をいれて煮立ったら、2分ほど煮て、トマトをつぶす。
- 4 同量の水でといた片栗粉と残りのトマトを入れ、とろみをつける。卵のうえにかける。お好みで千切りにした大葉をそえる。

「トマト」+「じゃこ」でうまみアップ!

- |           |          |            |          |          |      |        |
|-----------|----------|------------|----------|----------|------|--------|
| 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       | 4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

酢の量は  
お好みで調整

## 03 「ミニトマトのガーリックマリネ」

作り置きに! おつまみに!

野菜ソムリエ/古賀みゆき

作り方

- 1 ミニトマトはヘタをとる。キャベツは大きめにざく切り、にんにくはみじん切り、レモンはちょう切りにしておく。
- 2 鍋ににんにくとオリーブオイルをいれ、弱火で熱し香りがたってきたら火を止める。保存容器にいれ、塩・砂糖・酢・薄口しょうゆをいれ、よく混ぜる。
- 3 別の鍋に湯をわかし、キャベツ・ミニトマトをいれる。ミニトマトは皮がはがれてきたら、ひきあげて皮を取り除く。キャベツはしんなりしたらザルにあげる。
- 4 ②に③をいれ冷蔵庫で2時間以上つける。

- |         |        |             |               |          |         |                |
|---------|--------|-------------|---------------|----------|---------|----------------|
| 材料(4人分) | ①ミニトマト | 8~12個(200g) | ④にんにく         | 1片       | ⑦砂糖     | 小さじ1~2(お好みで調整) |
|         | ②キャベツ  | 3枚(100g)    | ⑤米酢またはワインビネガー | 大さじ1/2   | ⑧塩      | 少量             |
|         | ③レモン   | 1/4個        | ⑥オリーブオイル      | 大さじ1と1/2 | ⑨薄口しょうゆ | 小さじ1           |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/74kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.5g ●食塩相当量/0.3g

マリネ液まで  
おいしいので、  
サラダや冷製パスタにも  
あいます。



野菜を食べよう /  
ながさき旬の野菜料理レシピ「トマト」のヒミツ

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●ヘタの取り方

ばっさり切るのではなく、ヘタのみを刃先でくりぬきます。  
切ってつかう場合は、ヘタのすぐ横で2つに切り(ヘタを片方にす  
る)V字に切れ込みをいれてヘタをはずします。



切っ先でくり抜く

●トマトの違い

赤・紫(黒)のトマトはリコピン、オレンジはβ-カロテン、黄色はルチン、緑はクロロフィルとそれぞれ違った成分が含まれます。  
赤いトマトが苦手な方は、黄色から試してみるのがおすすめ。  
アイコなどの長型のトマトは、うまみ成分が多く、焼く、煮るなどの加熱調理にむきます。



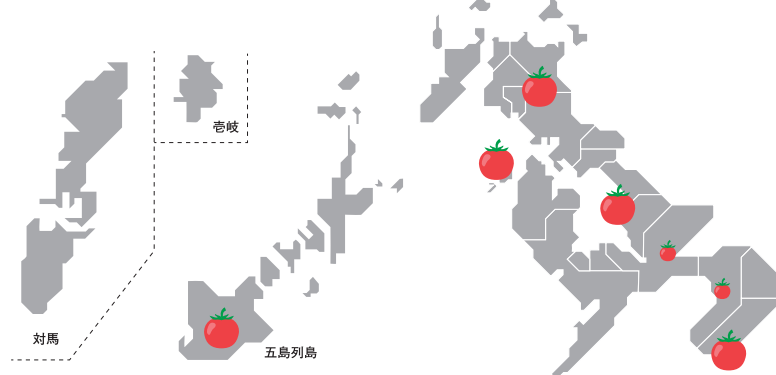
●トマトが甘くない？

まだ緑の場合は、常温において赤くなるのを待ちます。また、甘酢につけるとトマトの味が濃厚に感じられます。

●冷凍わざ

ザク切りして冷凍しておく、煮込み料理に便利。凍ったまま加熱してつかえます。丸のまま冷凍すると、皮もつるりんむけます。

●「トマト」の長崎県内の主な産地



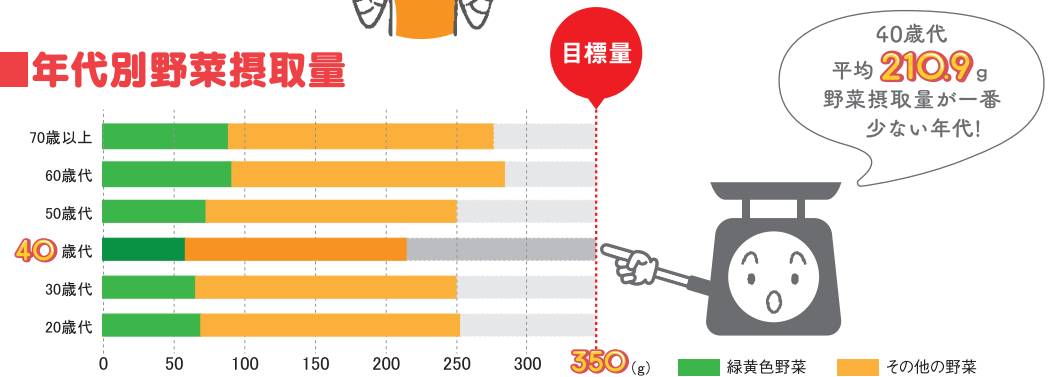
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。



かんたん!  
時短!

# 野菜を食べよう / 「こまつな」レシピ

βカロテン・カルシウムを豊富に含むこまつな。アクがすくないので下茹でなしで調理できます!

## 01 「小松菜とじゃこのペペロンチーノ」

たっぷりの小松菜をシンプルに!

作り方

- 1 小松菜は(裏をチェック)茎は短めに、4cm長さに切る。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにく・ちりめんじゃこ・唐辛子をいれ、弱火で加熱する。きつね色になってきたら、唐辛子をとりだし、小松菜の茎・葉の順にいれ軽く炒め、香りつけのしょうゆを鍋柄からいれる。
- 4 ゆであがったパスタを、トングなどで(ゆで汁も少量一緒に)フライパンにいれ、炒めあわせる。

小松菜の加熱は短めで食感があるほうが美味しい。  
お好みでバター醤油味にしても!

材料(2人分)

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| ①小松菜……………1把(200g)      | ⑤パスタ……………200g     |
| ②にんにく……………1片           | ⑥オリーブオイル……………大さじ2 |
| ③ちりめんじゃこ……………大さじ2(10g) | ⑦しょうゆ……………少量      |
| ④唐辛子……………1本            |                   |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/507kcal ●たんぱく質/16.6g ●脂質/14.4g ●炭水化物/74.1g ●食塩相当量/3.2g



## 02 「小松菜の豆乳スープ」

豆乳で洋風スープに

作り方

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

豆乳をいれたら沸騰させないようにあたためましょう。  
肉やじゃがいも(とろみがでます)を足しても。

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

## 03 「小松菜の海苔炒め」

パリパリの海苔と小松菜のハーモニー!

作り方

- 1 海苔は10等分ほどにちぎる。しょうがはみじん切り、小松菜は4cmに切る。
- 2 フライパンでごま油としょうがを香りが出るまで熱し、小松菜をさっと炒める。塩・こしょうを加え、いったん取り出しておく。
- 3 フライパンにごま油少量を足し(分量外)しょうゆと合わせてから、焼き海苔を香ばしくなるまで炒める。②とあわせてできあがり。

予熱で火が入るので、小松菜の加熱はひかえめに。  
できたての海苔パリパリでも、全体になじんでからでもどちらでも美味しいです。

材料(2~3人分)

- |                   |                |                  |
|-------------------|----------------|------------------|
| ①小松菜……………1把(200g) | ③しょうが……………1/2片 | ⑤しょうゆ……………小さじ1/2 |
| ②焼き海苔……………全形1枚    | ④ごま油……………小さじ1  | ⑥塩・こしょう……………少々   |

1人あたり栄養価 ●エネルギー/33kcal ●たんぱく質/1.4g ●脂質/2.5g ●炭水化物/2.1g ●食塩相当量/0.3g



POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

● 洗いかた

根元から十字に切り込みをいれ、ボウルにいれて流水でながしながら洗います。一枚ずつ外すように広げると根元の泥までおとせます。



洗う前に根元に縦十字に切り込みを入れるのがポイント！

● 切り方

ばっさり切るのではなく、しっかり洗えば根元は1cm以下に輪切りにすれば食べられます。茎と葉は加熱のタイミングが違うので切り分けて。



根本も食べられます！

● 保存

冷蔵庫では立てた状態で保存。しんなりしやすいのでお早目に。4cm長さに切って冷凍も可。凍ったまま、汁ものや炒め物に。

● 「こまつな」の長崎県内の主な産地



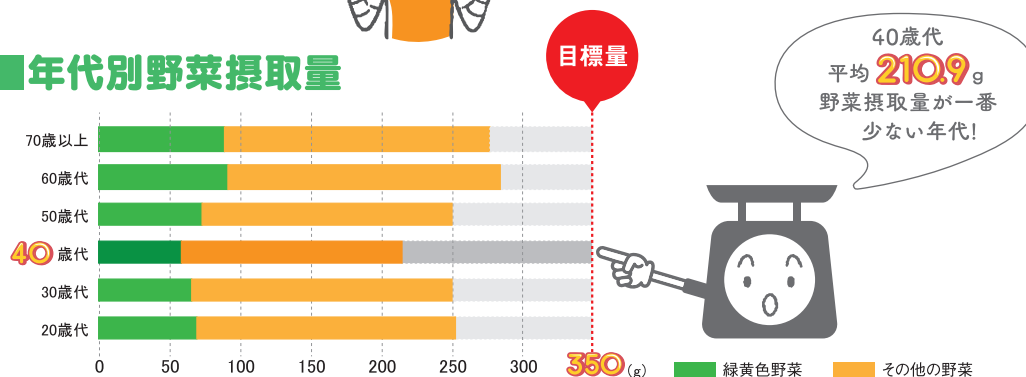
長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の野菜が少ないなら子どもたちは足りているのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標値の350gと比較して約100gも少なく、4人に3人は不足しています。特に、40歳代の人が少ない状況です。さて、あなたは食べていますか？

年代別野菜摂取量



どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」のプランで5皿になります。

