

メニュー

ブロッコリーソースのペペロンチーノ ふわふわ卵のトマトあんかけ

【学生食育ボランティア：長崎大学 1 年】



野菜を使った料理で久しぶりの自炊に挑戦！



4月に 1 人暮らしを始めて最初の頃は、自炊に力を入れていたけど最近コンビニや外食に頼っていたので、今回の機会を通して自炊に挑戦してみました。

慣れてなくて段取りにもたついてしまったけど、自分で調理した料理を食べることはすごく満足感と達成感がありました。

特にパスタに関しては、いままでレトルトのソースしか使ったことなかったので自分で味付けをすることが新鮮でした！

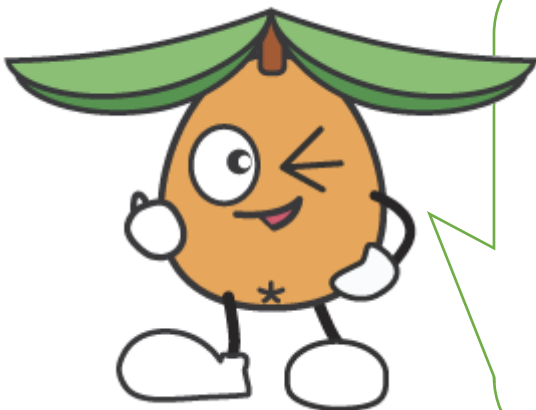
皆さんも自分で作って、野菜をたくさん食べるように心がけましょう！



「ブロッコリーソースのペペロンチーノ」



「ふわふわ卵のトマトあんかけ」



自炊したことで、野菜がたっぷりとれとったね！

もし、お惣菜等を利用して、「野菜が足りない！」と思ったら、ブロッコリーや人参、ピーマン、キャベツ等を電子レンジで加熱すると手軽に野菜がとれるけん参考にしてね！

野菜のお手軽レシピブック（長崎県国保・健康増進課）

<https://www.pref.nagasaki.jp/shared/uploads/2015/02/1424765391.pdf>

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

「ブロッコリー」レシピ



ブロッコリーは、ビタミンACEが含まれる緑黄色野菜。芯の部分も活用しましょう!

01

ブロッコリーがソースに!

「ブロッコリーソースのペペロンチーノ」

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけける。軸のかたい皮はむき、輪切りにする。(裏をcheck!) にんにくはみじん切りにする。
- 2 2リットルに塩小さじ1をいれて沸騰したところにパスタをいれて表示の時間ゆでる。(ゆで汁100ccは④のソースで使用) ブロッコリーをパスタの鍋で一緒に8分ほどつぶせるくらい柔らかくなるまでゆでる。(パスタの表示のゆで時間が短い場合は、ブロッコリーを先にいれてゆではじめる)
- 3 ゆでている間に、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香りがでるまで熱する。唐辛子はとりだす。
- 4 フライパンの火をとめて、ゆでたブロッコリーをいれヘラなどであらくつぶす。パスタのゆで汁100ccをくわえ、よく混ぜる。
- 5 ゆで上がったパスタをいれて、塩こしょうで味をととのえる。皿に盛り、お好みで粉チーズをふる。



材料(2人分)

- ①ブロッコリー1/2個……200g ④唐辛子……1本 ⑦パスタ……160~200g
②にんにく……1片 ⑤オリーブオイル……大さじ1 ⑧粉チーズ……適量
③ちりめんじゃこ……小さじ1 ⑥塩こしょう……適量

1人あたり栄養価 ●エネルギー/412kcal ●たんぱく質/17.6g ●脂質/9.2g ●炭水化物/64.7g ●食塩相当量/2.8g

02

ブロッコリーをまるごとべろり!

「ブロッコリーのレモンクリーム煮」

作り方

- 1 レモンは果汁大さじ1をしぼっておく。ブロッコリーは小房にわけける。長ねぎは1cm幅に切る。
- 2 ブロッコリーをフライパンにいれ、塩少量と水50ccをいれる。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。
- 3 フライパンにベーコンと長ねぎを炒める。こんがりしてきたら、米粉と牛乳を混ぜたものをいれて、きべらでかきまぜる。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をい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。



ブロッコリーは固めにあげて食感良く!米粉でかんたんにクリーム状になります。小麦粉をつかう場合は、3でベーコンと長ねぎを炒めたものに小麦粉をふってなじませます。そこに少しずつ牛乳をいれてのばしてください。

材料(4人分)

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

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

03

ブロッコリーが濃厚に!

「ブロッコリーのにんにくフライパン蒸し」

作り方

- 1 ブロッコリーは小房にわけける。
- 2 フライパンにいれ、塩と水50ccをいれる。にんにくをすりおろしながらいれる。中火にかけ、煮立ったらフタをして3分蒸し煮にする。

フライパン蒸しで濃厚味。そのままでも食べられます。

材料(6人分)

- ①ブロッコリー1株……400g
②にんにく……1/2片
③塩……小さじ1/4
④水……50cc



1人あたり栄養価 ●エネルギー/28kcal ●たんぱく質/3.7g ●脂質/0.4g ●炭水化物/4.6g ●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！

●解体方法

花蕾・茎・芯の切り方は、茎は薄い輪切りに。芯は皮をむき乱切りに。芯は生でも食べられます。



花蕾

茎

芯



●フライパン蒸し・ゆで方

①フライパン蒸し
フライパンに小房にわけたブロッコリー・塩少量・水50ccを入れて中火で加熱。湯気が出したらフタをして3分蒸す。



②ゆでる

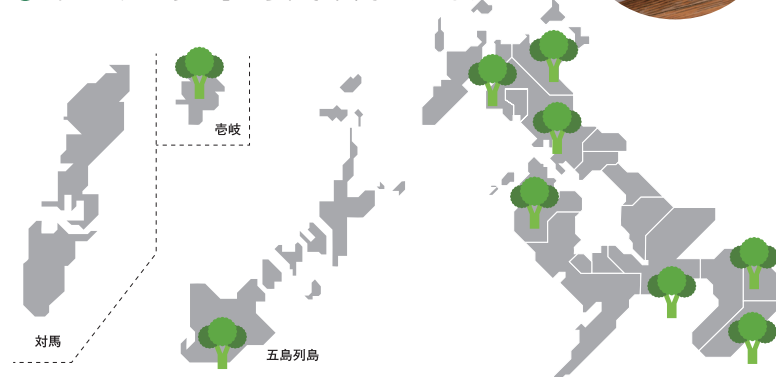
塩水で沸騰させ、ブロッコリーを入れる。再沸騰して1分半ゆでてザルにあげる。(アクが強い場合におすすめ)

●冷凍

小房にわけて生のまま冷凍できます。調理は凍ったまま左記のようにフライパン蒸しまたは短時間ゆでると水っぽくなりません。



●「ブロッコリー」の長崎県内の主な産地



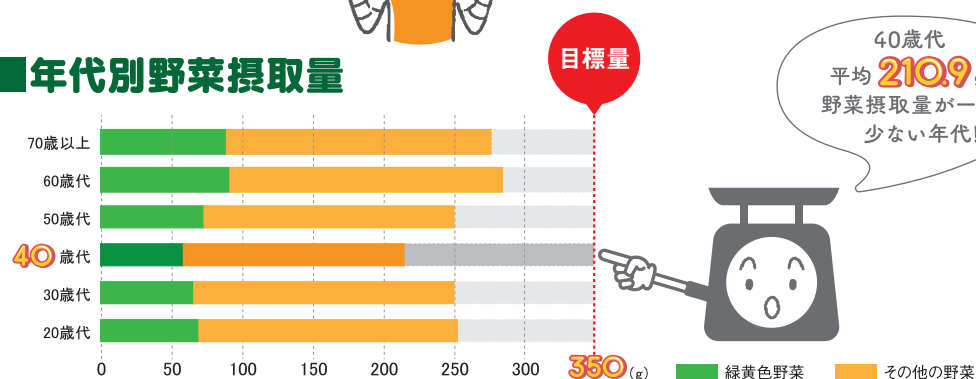
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

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 (70 g) = 1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量 350 g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。



長崎県

福祉保健部 国保・健康増進課
長崎市尾上町3番1号 TEL.095-895-2495

詳しくはWEBで！

長崎県野菜のチカラ

検索



長崎県庁HP

Instagram



このレシピで料理ができれば、写真を撮って、「#ながさき旬の野菜料理」をつけてネ！

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パスタ」

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、卵をといて塩少量をふったものをいれる。まわりが固まりはじめて大きく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・水を入れて煮立ったら、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

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。

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(ヘタを片方にすると)V字に切れ込みをいれてヘタははずします。



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をおすすめ。
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。



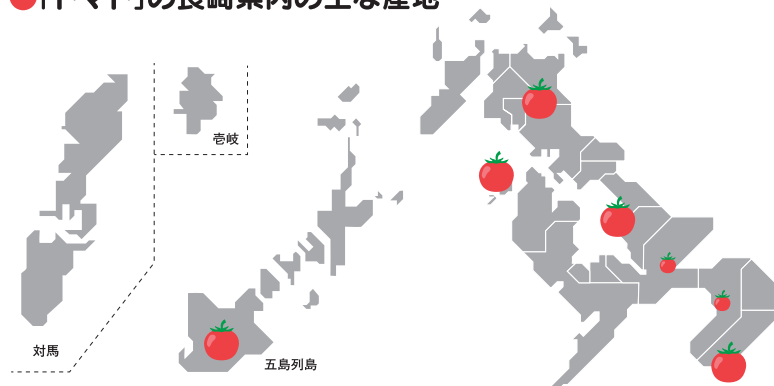
●トマトが甘くない？

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います。丸のまま冷凍すると、皮もつるりとむけます。

●「トマト」の長崎県内の主な産地



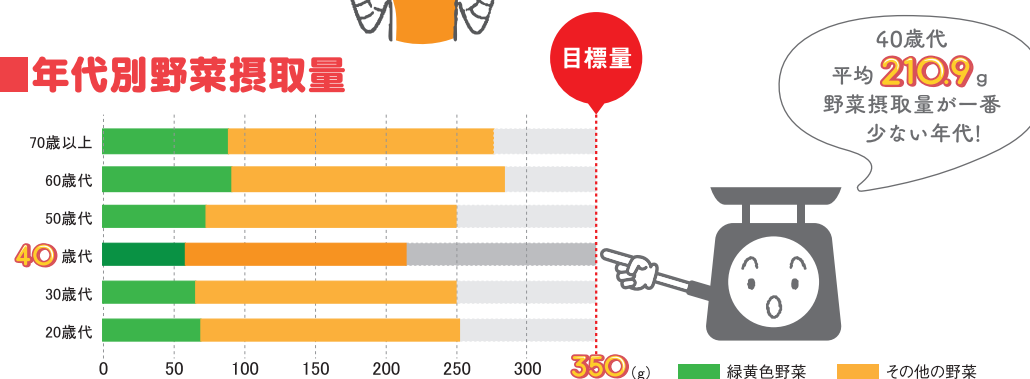
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？



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。

