

# 葉酸 Richレシピ集

ver.2

==めざせ！「葉酸」1日400 $\mu$ g==

♣みどり色野菜を常備しましょう♣



葉酸は、ほうれん草やブロッコリーなどのみどり色野菜や豆類、海藻等に含まれている水溶性のビタミンB群の一種です。

今回のレシピ集 ver.2では、豆苗、オクラ、モロヘイヤ、アスパラガスを用いたレシピをご紹介します♪



坂戸市では、平成18年度から、女子栄養大学と協働で健康寿命の延伸を目指し、みどり色野菜等から「葉酸1日400 $\mu$ g(マイクログラム※)」を目標に摂取することを呼びかける、坂戸市葉酸プロジェクトに取り組んでいます。

※1 $\mu$ g(マイクログラム)は100万分の1gです。

発行：坂戸市・女子栄養大学さかど葉酸プロジェクトチーム



## みどり色野菜（素材）ガイド&レシピ一覧

### ✿豆苗（トウモロコシ）✿

1. 豚こまと豆苗の塩昆布炒め（104 $\mu$ g ★★★★★）
2. 油揚げの豆苗とチーズ詰め（75 $\mu$ g ★★★）
3. 豆苗とトマトの卵スープ（70 $\mu$ g ★★★）
4. 豆苗とえのきたけのもずく酢和え（80 $\mu$ g ★★★）
5. 豆苗とささみのごま和え（50 $\mu$ g ★★）

### ✿オクラ✿

6. オクラと鮭のカラフルマリネ（66 $\mu$ g ★★）
7. オクラとトマトのさっぱり和え（33 $\mu$ g ★）
8. オクラのゆかり和え（75 $\mu$ g ★★★）

※（ ）内の数値は、一人分の“葉酸量”を示します♪  
★×1=葉酸 約30 $\mu$ g ☆×1=葉酸 約15 $\mu$ g

### ✿モロヘイヤ✿

9. モロヘイヤとオクラの塩昆布和え（63 $\mu$ g ★★）
10. モロヘイヤのしらす炒め（78 $\mu$ g ★★★）
11. モロヘイヤスープ（77 $\mu$ g ★★★）

### ✿アスパラガス✿

12. アスパラガスのみそマヨ和え（105 $\mu$ g ★★★★★）
13. アスパラガスとたこのマリネ（85 $\mu$ g ★★★）
14. アスパラガスのお浸し（115 $\mu$ g ★★★★★）



### ✿おまけ✿

15. 春菊としめじの煮浸し（106 $\mu$ g ★★★★★）
16. 春菊とえのきたけのナムル（117 $\mu$ g ★★★★★）

✿食材 豆苗✿

葉酸104 $\mu$ g★★★★☆

## 1. 豚こまと豆苗の塩昆布炒め

●材料(2人分)

豚こま肉 200g	A	酒・みりん 各大さじ1
豆苗 1パック(100g)		片栗粉 小さじ1
ねぎ 1本(100g)		塩 小さじ1/4
		塩昆布 10g
		白ごま 大さじ1
		ごま油 大さじ1



●作り方

1. 豆苗は根元を切って長さを半分に切る。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。豚こま肉にAをもみこむ。
2. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったらねぎ、豆苗、塩昆布を加え、しんなりとするまで炒める。白ごまを加えてさっと炒め合わせる。

※ 豚肉は下味と一緒に片栗粉をもみこむと、旨味が閉じ込められて柔らかく仕上がります。

エネルギー147kcal たんぱく質4.5g 脂質9.0g 炭水化物13.0g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.17mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ✿葉酸104 $\mu$ g 食塩1.7g

✿食材 豆苗✿

葉酸75 $\mu$ g★★★☆☆

## 2. 油揚げの豆苗とチーズ詰め

●材料(2人分)

油揚げ 2枚(60g)  
豆苗 1袋(100g)  
ピザ用チーズ 60g  
しょうゆ 大さじ1/2



●作り方

1. 豆苗は3等分に切り、電子レンジ(600w)で30～40秒加熱する。
2. 油揚げは半分に切り、袋状に開き、1とピザ用チーズを詰め、つまようじで袋をとめる。
3. フライパンに2を入れ、強めの中火で両面をカリッと焼き上げ、仕上げにしょうゆを回し入れて香りづけをする。

エネルギー228kcal たんぱく質15.4g 脂質17.4g 炭水化物2.5g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.12mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.6 $\mu$ g ✿葉酸75 $\mu$ g 食塩1.3g

❖食材 豆苗❖

葉酸70 $\mu$ g★★☆

### 3. 豆苗とトマトの卵スープ

●材料(2人分)

豆苗 1袋(100g)  
ミニトマト 6個(60g)  
水 2カップ  
鶏がらスープの素 大さじ1/2  
しょうが千切り 薄切り2枚分(4g)  
塩・こしょう 少々  
水溶き片栗粉 小さじ1(水小さじ2)  
卵 1個  
ごま油 小さじ1/2

●作り方

1. 豆苗は根を切り、3つに切る。ミニトマトはヘタを取っておく。しょうがは千切りにする。
2. 鍋に水2カップと鶏がらスープを入れ火にかける。煮立ってきたら、豆苗、トマト、しょうがを入れて沸騰してきたら水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、割りほぐした卵を流し入れ、ごま油を加え、火を止める。



エネルギー79kcal たんぱく質5.6g 脂質3.8g 炭水化物6.4g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.16mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.2 $\mu$ g ❖葉酸70 $\mu$ g 食塩1.1g

❖食材 豆苗❖

葉酸80 $\mu$ g★★☆

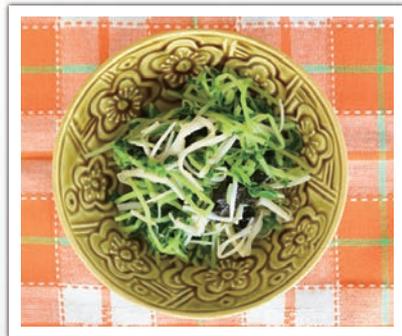
### 4. 豆苗とえのきたけのもずく酢和え

●材料(2人分)

豆苗 1袋(100g)  
えのきたけ 1/2袋(50g)  
焼きのり 1/2枚  
黒酢もずく 1パック(80g)

●作り方

1. 豆苗は根元を切って半分に切る。えのきたけは半分に切る。
2. 鍋に水を入れ火にかける。沸騰したら豆苗を入れて茹で、更にえのきたけを加え煮立ったら、ザルにあげて、水をさっとかけ、水気を切る。
3. 黒酢もずくと合わせる。



エネルギー41kcal たんぱく質3.1g 脂質0.3g 炭水化物8.7g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.14mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.5 $\mu$ g ❖葉酸80 $\mu$ g 食塩0.5g

✿食材 豆苗✿

葉酸50 $\mu$ g★☆☆

## 5. 豆苗とささみのごま和え

●材料(2人分)

豆苗 60g(1/2袋)  
もやし 40g  
鶏ささ身 50g(1本)

A 酒 大さじ1/2  
みそ 小さじ1/2  
みりん 小さじ1  
しょうゆ小さじ1/2  
ねりごま小さじ1/2  
ごま油 小さじ1/4



●作り方

1. 豆苗は根元を切り落とし、3等分に切る。もやしと一緒にたっぷりの熱湯で茹で、ザルにあげ水気を切っておく。水っぽくなるので水にはさらさない。
2. 鶏ささ身は耐熱皿に乗せ、少量の酒(分量外)を全体に回しかける。ふんわりラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。ラップをかけたまま粗熱をとる。
3. ボウルにAを入れ、みそが溶けるまでよく混ぜる。
4. 1～3までをよく和えたらできあがり。お好みで一味唐辛子をふる。

エネルギー66kcal たんぱく質7.8g 脂質1.8g 炭水化物4.1g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.22mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ✿葉酸50 $\mu$ g 食塩0.4g

✿食材 オクラ✿

葉酸66 $\mu$ g★☆☆

## 6. オクラと鮭のカラフルマリネ

●材料(2人分)

オクラ 4～5本(50g)  
たまねぎ 20g  
ミニトマト 2個(15g)  
茹でえだまめ 20g  
A 酢・オリーブ油 各大さじ1/2  
塩 小さじ1/4  
白ワイン 小さじ1  
こしょう 少々  
生さけ 1切れ(80g)  
塩 少々  
こしょう 少々  
小麦粉 少々  
サラダ油 大さじ1

●作り方

1. オクラは塩でもみ板ずりする。縦半分になり、斜め3cm長さに細切りにする。たまねぎは薄いくし形に切り、水にさらしよくしぼる。ミニトマトはヘタをとり4つ切りにし、えだまめはさやからはずす。
2. 生さけは一口大にそぎ切りにし、塩こしょうをふっておく。
3. Aを混ぜ1の野菜を入れて混ぜる。
4. 2をペーパーで拭き、小麦粉をまぶす。
5. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、4を両面こんがり焼く。
6. 3の中に5を入れ、さっくり混ぜる。
7. 器に盛り付ける。



エネルギー166kcal たんぱく質10.8g 脂質11.3g 炭水化物4.2g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.31mg ビタミンB<sub>12</sub> 2.4 $\mu$ g ✿葉酸66 $\mu$ g 食塩0.9g

✪食材 オクラ✪

葉酸33 $\mu$ g★

## 7. オクラとトマトのさっぱり和え

●材料(2人分)

オクラ 4本(40g)  
ミニトマト 4個(40g)  
みょうが 1個  
ぼん酢しょうゆ 大さじ1  
みりん 小さじ1  
おろしわさび 小さじ1/2弱



●作り方

1. オクラは板ずりし、熱湯でさっと茹でて水にとり、斜め半分に切る。ミニトマトは1/4に切る。
2. みょうがは縦半分に切ってせん切りにし、水にさらす。
3. ボウルにぼん酢しょうゆ、みりん、おろしわさびを合わせ、1を加えて混ぜ合わせる。最後に水気を切ったみょうがを加える。

エネルギー26kcal たんぱく質1.0g 脂質0.2g 炭水化物5.7g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.05mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ✪葉酸33 $\mu$ g 食塩0.6g

✪食材 オクラ✪

葉酸75 $\mu$ g★★★

## 8. オクラのゆかり和え

●材料(2人分)

オクラ 4本(40g)  
キャベツ 1枚(50g)  
小松菜 2本(60g)  
マヨネーズ 大さじ1  
赤しそふりかけ 小さじ1/2



●作り方

- 下準備 オクラ…ガクを円錐状に切り、板ずりしておく。  
マヨネーズに赤しそふりかけを混ぜておく。
1. キャベツはざく切り、小松菜は3cm長さに切る。
  2. 鍋に湯を沸かし、1をさっと茹で、ザルにあげる。下処理したオクラをさっと湯通しし、水にとって色止めし、食べやすい大きさに切る。
  3. 2を混ぜ、器に盛り、赤しそふりかけを混ぜておいたマヨネーズをかける。食べる直前に軽く和える。

エネルギー59kcal たんぱく質1.3g 脂質4.7g 炭水化物3.7g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.08mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ✪葉酸75 $\mu$ g 食塩0.2g

❖食材 モロヘイヤ&オクラ❖ 葉酸63 $\mu$ g★★

## 9. モロヘイヤとオクラの塩昆布和え

●材料(2人分)

モロヘイヤ 40g  
オクラ 2本  
みょうが 1/2本(8g)  
塩昆布 4g  
しょうゆ 小さじ1/2



●作り方

1. オクラのガクを円錐状に切り、さっと湯通しして水にとり、薄切りにする。
2. モロヘイヤは茎から葉を摘み取り、さっと茹で水にとる。水気をしぼりざく切りにする。しょうゆ小さじ1で和える。
3. みょうがは薄切りにする。
4. 1と2、塩昆布を混ぜ合わせ、盛り付けたら、上にみょうがを飾る。

エネルギー14kcal たんぱく質1.7g 脂質0.1g 炭水化物2.9g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.09mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ❖葉酸63 $\mu$ g 食塩0.6g

❖食材 モロヘイヤ❖ 葉酸78 $\mu$ g★★★

## 10. モロヘイヤのしらす炒め

●材料(2人分)

モロヘイヤ 1束(60g)  
しらす干し 大さじ1(5g)  
いりごま 小さじ1(2g)  
サラダ油 大さじ1(12g)  
だししょうゆ 小さじ2(14g)



●作り方

1. モロヘイヤは根元の硬い部分を切り落とし、2cmの長さに切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ、1を炒める。
3. モロヘイヤがしんなりしてきたら、しらすとだししょうゆを入れ、さっと炒める。
4. 最後にいりごまを入れ、火を止める。

エネルギー78kcal たんぱく質2.5g 脂質6.7g 炭水化物2.4g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.12mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.1 $\mu$ g ❖葉酸78 $\mu$ g 食塩0.6g

✿食材 モロヘイヤ✿

葉酸77 $\mu$ g★★★

## 11. モロヘイヤスープ

●材料(2人分)

モロヘイヤ 50g  
もずく酢 1パック(80g)  
絹ごし豆腐 50g  
しめじ 40g  
水 300ml  
鶏がらスープの素 小さじ2  
ごま油 小さじ1

●作り方

1. モロヘイヤは茎から葉を摘み取り、さっと茹で水にとる。水気をしぼり細かく切る。
2. しめじは石づきをとり、小房にわけける。
3. 鍋に300mlの湯を沸かし、しめじ、豆腐を入れてひと煮たちしたら、鶏がらスープの素小さじ2、もずく酢を入れる。さらにひと煮たちさせ、モロヘイヤを入れる。
4. 最後にごま油を入れる。

※もずく酢は三杯酢で味付けされているものを使用しています。



エネルギー72kcal たんぱく質3.6g 脂質3.1g 炭水化物8.6g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.14mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.1 $\mu$ g ✿葉酸77 $\mu$ g 食塩1.8g

✿食材 アスパラガス✿

葉酸105 $\mu$ g★★★★

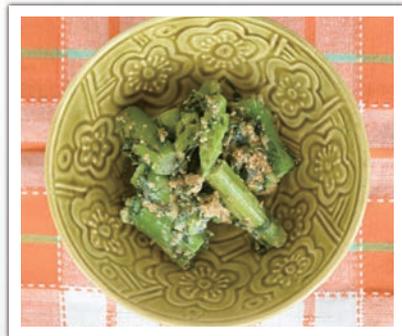
## 12. アスパラガスのみそマヨ和え

●材料(2人分)

アスパラガス 1束(100g)  
しそ 5枚  
みそ 小さじ1  
白すりごま 大さじ1  
マヨネーズ 小さじ2

●作り方

1. アスパラガスは硬い部分を切り、茹でて、3cm長さに切る。
2. しそは半分に切って、細切りにする。
3. 調味料を合わせ、1と2を加え和える。



エネルギー64kcal たんぱく質2.5g 脂質4.9g 炭水化物3.5g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.09mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ✿葉酸105 $\mu$ g 食塩0.4g

✪食材 アスパラガス✪ 葉酸85 $\mu$ g★★★

## 13. アスパラガスとたこのマリネ

●材料(2人分)

アスパラガス 4本(80g)

ゆでだこ 60g

トマト 60g

かつおだし 小さじ1・1/2

しょうゆ 小さじ1・1/2

酢 小さじ2

オリーブ油 小さじ1

こしょう 少々



●作り方

1. アスパラガスは蒸して、斜め切りにする。
2. ゆでだこは、1~2cmのぶつ切りにする。トマトも同じくらいの大きさに切る。
3. 1と2、調味料を混ぜる。

エネルギー60kcal たんぱく質6.5g 脂質2.3g 炭水化物3.6g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.10mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.4 $\mu$ g ✪葉酸85 $\mu$ g 食塩0.9g

✪食材 アスパラガス✪ 葉酸115 $\mu$ g★★★★

## 14. アスパラガスのお浸し

●材料(2人分)

グリーンアスパラガス 4本(120g)

A だし 50cc

うすくちしょうゆ 大さじ1/4

塩 少々

削り節 1g



●作り方

1. アスパラガスは根元の硬い皮をむく。
2. 焼き網を熱する。アスパラガスをのせ、全体に焼き色が付くまで焼く。
3. 長さを3~4等分にし、Aにつける。器に盛り、汁をはる。削り節をのせる。

エネルギー17kcal たんぱく質2.2g 脂質0.1g 炭水化物2.5g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.08mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.2 $\mu$ g ✪葉酸115 $\mu$ g 食塩0.3g

✿食材 春菊✿

葉酸106 $\mu$ g★★★★☆

## 15. 春菊としめじの煮浸し

●材料(2人分)

春菊 1/2束(100g)  
しめじ 1/2束(50g)  
にんじん 20g  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ2  
かつおだし 50ml



●作り方

1. 春菊は茹でて水にとる。水気をしぼり、3～4cmの長さに切る。
2. にんじんは3cmの千切り、しめじは石づきをとり、小房にわけるとる。
3. 鍋に、だしと調味料を入れ、にんじんとしめじをさっと煮る。
4. 最後に、春菊を加えてひと煮たちする。

エネルギー37kcal たんぱく質0.5g 脂質2.3g 炭水化物8.0g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.11mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.1 $\mu$ g ✿葉酸106 $\mu$ g 食塩1.0g

✿食材 春菊✿

葉酸117 $\mu$ g★★★★☆

## 16. 春菊とえのきたけのナムル

●材料(2人分)

春菊 1/2束(100g)  
えのきたけ 1/2袋(50g)  
しょうゆ 小さじ1  
ごま油 小さじ1  
すりおろしにんにく 小さじ1/3  
白いりごま 小さじ1  
一味唐辛子 適量



●作り方

1. 春菊は茹でて水にとる。水気をよくしぼり、3～4cmの長さに切る。えのきたけは石づきを落とし、3等分に切りほぐして湯通しし、ザルにあげる。
  2. 調味料は混ぜておく。
  3. ボウルに1を入れ、2を加えて混ぜる。味がなじんだら、器に盛り付ける。
- ※ きのご類の残りは切って生で冷凍保存するとよいです。加熱調理により細胞膜が壊れて、旨味成分(グルタミン酸・アスパラギン酸・グアニル酸)を作り出す酵素がすぐに働きます。

エネルギー44kcal たんぱく質2.3g 脂質2.8g 炭水化物4.6g  
ビタミンB<sub>6</sub> 0.12mg ビタミンB<sub>12</sub> 0.0 $\mu$ g ✿葉酸117 $\mu$ g 食塩0.5g

## 「みどり色野菜を常備しよう！」

	食品	1人分 (g)	1人分目安量	葉酸 ( $\mu$ g)	ビタミンB <sub>6</sub> (mg)	ビタミンB <sub>12</sub> ( $\mu$ g)
みどり色野菜	ブロッコリー	70	1/4個	147	0.19	0.0
	ほうれん草	70	1/3束	147	0.10	0.0
	小松菜	70	1/3束	77	0.08	0.0
	だいこん葉	30	具材(汁椀1杯)	42	0.05	0.0
	春菊	50	1/3束	95	0.07	0.0
	モロヘイヤ	30	1/3束	75	0.11	0.0
	菜の花	50	1/3束	170	0.13	0.0
	にら	50	1/2束	50	0.08	0.0
	オクラ	50	4~5本	55	0.05	0.0
	グリーンアスパラ	50	2~3本	95	0.06	0.0
	サニーレタス	20	2~3枚	24	0.02	0.0
その他野菜	チンゲン菜	60	1/2束	40	0.05	0.0
	水菜	80	1/2束	112	0.14	0.0
	キャベツ	100	葉2枚	78	0.11	0.0
	豆苗	50	1/2袋	60	0.11	0.0
果物	アボカド	40	1/4個	34	0.13	0.0
	いちご	75	中3粒	68	0.03	0.0
	マンゴー	70	1/4個	59	0.09	0.0
海藻・茶	焼のり	3	1枚	57	0.02	1.7
	煎茶(抽出液)	100	湯のみ1杯	16	0.01	0.0
	抹茶	2	茶さじ1	24	0.02	0.0

大豆製品	豆腐	100	1/3丁	12	0.05	0.0
	枝豆	80	一握り ※さやなし	256	0.12	0.0
	納豆	40	1パック	48	0.10	0.0
	調整豆乳	200	コップ1杯	62	0.10	0.0
	きな粉	10	スプーン1杯	22	0.05	0.0
卵	全卵	50	ML 1個	22	0.04	0.5
肉類	鶏レバー	35	一串	455	0.23	15.5
	豚レバー	45	3切	365	0.26	11.3
	豚肉(もも脂身つき)	80	1人前	1	0.30	0.2
	和牛(もも脂身つき)	80	1人前	6	0.27	1.0
魚類	田作り(かたくちいわし)	20	小皿盛	46	0.07	12.9
	うなぎの肝	35	一串	133	0.09	0.9
	さば	80	1切	9	0.47	10.3
	さんま	100	大1尾	14	0.51	15.4
	あじ	80	1切	4	0.24	5.7
	さわら	80	1切	6	0.32	4.2
	ぶり	100	1切	7	0.42	3.8
	きはだまぐろ	60	刺身3枚	3	0.38	3.5
	白さけ	80	1切	16	0.51	4.7
	かつお	100	刺身4枚	4	0.76	8.6
	たらこ	30	1/3腹	16	0.08	5.4
	すじこ	25	大さじ1	40	0.06	13.5

※成分値は「日本食品標準成分表2015」、各食品は「生」値を示した。

Ver. 2019.11 SYP作成

### ～「葉酸」知ってコラム～

有害なアミノ酸である「ホモシステイン」が血液中で増え過ぎると動脈硬化や認知症をまねきやすい！  
★ホモシステインを下げるには、葉酸だけでなく ビタミンB<sub>6</sub> & ビタミンB<sub>12</sub>と一緒に摂ると効率よく減らせます♪

# 葉酸400 $\mu$ g摂るための食事の工夫

普段の食事にひと工夫して  
「葉酸400 $\mu$ g/日」をめざそう

ステップ1

**1食の食事で 葉酸150 $\mu$ gを目標に**

ステップ2 ★★★★★ (※★×1=葉酸30 $\mu$ g, ☆×1=葉酸15 $\mu$ g)

**毎食「みどり色野菜」を取り入れよう**

ステップ3

**野菜の副菜（小鉢）は、  
葉酸リッチメニュー1日4皿食べよう**



葉酸Rich レシピ集 Ver2 ~めざせ葉酸1日400 $\mu$ g~  
発行：坂戸市・女子栄養大学さかと葉酸プロジェクトチーム

企画・監修

坂本香織 平岡真実 坂戸市

編集

坂本香織

協力

さかと葉酸プロジェクトチームメンバー

[PFCの会] 水谷光子 古川あつ子

志村洋子 新井くみ子 大平福子

多賀ヨシ子

[れもんの会] 小田島京子 角田津英子

高島和枝 高木京子 滝澤寿美子

大谷絵里奈

・宮崎美紀

・石田美香

・金胎芳子

・影山光代

・百合本真弓

令和2年12月 発行

16 ×  
Kagawa Education  
Institute of Nutrition

