

野菜もいもい！

よくばり一品料理レシピ集

よくばり一品料理とは…

野菜と**たんぱく質源**となる食材（卵、肉、魚、大豆・大豆製品）と一緒に食べられるお手軽な料理のこと。美味しくもりもり野菜を食べよう！



◆市民みんなの
健康づくりサポーター 元気にし隊
◆坂戸市

野菜もいもい!

よくばい一品料理

応募者:市川 優衣さん・保泉 八重子さん

最優秀賞



野菜 約110g
野菜の甘みと旨味たっぷり
生姜がポイント!

あったかスープ餃子

<材料 (4人分)>

小松菜	4株 (150g)
白菜	1枚 (120g)
にんじん	小1本 (80g)
水	1.3L
A	鶏がらスープの素 大さじ3
	めんつゆ 大さじ2
	しょうゆ 大さじ1弱
	酒 大さじ2
生姜千切り	30g
卵	1個
《餃子》	
餃子の皮	24枚
ひき肉	200g
長ねぎ	25cm くらい
B	しょうゆ 小さじ1
	ごま油 小さじ1
	鶏がらスープの素 大さじ1
	生姜みじん切り 10g
	片栗粉 大さじ1

<作り方>

1. 小松菜は3cm長さ、白菜は食べやすい大きさ、にんじんは薄い短冊に切る。
2. 鍋にスープ用の湯を沸かして先ににんじんを入れ、芯や茎、葉先の順に茹でて野菜を取り出す。
3. 残った煮汁に生姜とAを入れる。
4. ボウルに肉とみじん切りしたねぎ、Bを入れてよく練る。
5. 餃子の皮に肉ダネをティースプーン1杯程度のせ、皮の縁に水をつけて包む。
6. 沸騰させたスープに餃子を入れて浮いてきたら、野菜を鍋に戻す。
7. 再度沸騰させ、溶き卵を流し入れ火を止める。

応募者からの
おすすめポイント

幼児も食べやすい喉越しの良さ。身体が温まります。
作るのが簡単で、子供との共同作業が楽しいです。



野菜もいもい!

よくばい一品料理

優秀賞

応募者: 小山 友理恵さん

野菜 約 140g

ご飯がすすむ!
手軽で栄養満点



たっぴいほうれん草の牛肉添え

<材料 (4人分)>

- ほうれん草 2束 (400g)
 - にんじん 小1本 (80g)
 - A { めんつゆ 30cc
 - コチュジャン 大さじ1
 - ごま油 大さじ1
 - ねぎ 1.5cm (40g)
 - しめじ 60g
 - 牛肉 50g
 - にんにく 10g
 - 油 小さじ1
 - B { 焼き肉のタレ 適宜
 - 塩・こしょう 少々
 - ごま 大さじ2
 - 温泉卵 4個
- *市販品もしくはポーチドエッグ

<作り方>

1. にんじんは 4 cm長さに千切り、ねぎは斜めに、にんにくは薄切りにする。ほうれん草は根を落とし、肉は食べやすい大きさに切る。
2. ほうれん草とにんじんを茹でてザルに取る。ほうれん草は冷水にさらして水気を絞り、ざく切りにする。
3. (2)をAと和える。
4. フライパンに油とにんにくを入れて熱して、牛肉・しめじ・ねぎを炒めてBで調味する。
5. 肉を盛り付けた上に和え物と卵をのせ、ごまを散らす。

★ポーチドエッグの作り方

1. 鍋に3カップの湯を沸かし、酢を大さじ2加える。
2. 小さな器に卵を割る。
3. 弱めの中火にし、はしで湯をかき混ぜた中心に卵1個をそっと入れる。
4. フォークなどで卵をまとめ、約3分火を通す。
5. すくい上げて冷水に放ち、水けをペーパータオルなどでふき取る。 ※1個ずつ2~5を繰り返す

応募者からの おすすめポイント

おひたしに味がついているので、ご飯に合い、野菜がたっぷり食べられます。



野菜もいもい!

よくばい一品料理

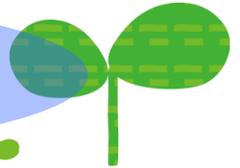
応募者:秋山 靖子さん、秋山 晴香さん

特別賞



野菜 約70g
やさしい味わい
栄養バランスもとれた一品

ほうれん草の
だまこ餅



<材料 (4人分)>

- ほうれん草 1束弱 (150g)
- ご飯 250g
- A [小麦粉 100g
スキムミルク 20g]
- ごぼう 1/2本 (100g)
- にんじん 1/2本 (60g)
- 鶏むね肉 250g
- 水 1L
- B [しょうゆ 5g
塩 3g]

<作り方>

1. ほうれん草を茹でて冷水とり、ざく切りにしてよく絞る。
2. すり鉢で(1)をよくすり潰し、ご飯を加えて粒が残る程度にすり潰す。
3. Aを入れてよく混ぜ、団子状にする。
4. ごぼうは4cm長さの干切り、にんじんはちよう切りにし、むね肉は一口大に切る。
5. 鍋に水と野菜を入れて火にかけ、煮えたら肉を入れて火を通す。
6. だまこ餅を入れて沸騰させ、Bで調味する。

応募者からの
おすすめポイント

だまこ餅の中にほうれん草を混ぜることで、一品複合料理(主食・主菜・副菜)となりました。秋田の郷土料理を関東・現代風にアレンジしました。スキムミルクも入れて味まろやかです。



野菜もいもい!

よくばい一品料理

応募者: 田村 静香さん



野菜 約70g
初心者も作りやすい
お手軽料理

シリコンスチーマーで簡単!
豚肉とほうれん草の
まきまき焼き

＜材料（4人分）＞	
豚ばら肉	8枚
塩・こしょう	少々
ほうれん草	4株（160g）
ごまダレ	大さじ1
ミニトマト	8個

＜作り方＞

1. ばら肉に軽く塩・こしょうを振る。
2. ほうれん草をのせて巻く。
3. 半分に切ってシリコンスチーマーに並べ、上から酒を振る。
4. 電子レンジで5分加熱する。
5. 皿に盛り付けてゴマダレをかけ、半分に切ったプチトマトを添える。

*ほうれん草は、茹でるもしくはレンジ加熱をして冷水に放ち、水気を絞っておくと、より美味しく仕上がります。

応募者からの
おすすめポイント

一見手が込んでいるように見えますが、巻いてシリコンスチーマーに並べただけの簡単料理です。可愛い見た目なので、子ども達も喜びます。お弁当にもおすすめです。



野菜もいもい!

よくばい一品料理

応募者: 深谷 睦さん、田村 静香さん

野菜 約 110g

皮にアイデア!
野菜たっぷり餃子



元気もいもい!

葉酸たっぷり

ほうれん草餃子とピカタ風

<材料 (4人分)>

豚ひき肉	200g	
キャベツ	3枚 (150g)	
にら	5本 (30g)	
ほうれん草の茎、にんじん等の 好みの野菜	200g	
ほうれん草の葉先	30枚程度	
A	にんにく	1かけ
	しょうが	1かけ
	酒	大さじ1
	ごま油	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	オイスターソース	大さじ1
	中華スープの素	大さじ1
	塩・こしょう	少々
	油	適宜
	卵	1個
B	しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ1
	ラー油	大さじ1

*お好みでケチャップやマヨネーズ

<作り方>

1. 野菜 (ほうれん草の葉先以外) をみじん切りにする。
2. ボウルに肉とにんにく、しょうが、A を混ぜてねばりが出るまでよく練る。
3. ほうれん草の葉で肉ダネを包む。
4. 熱したフライパンに油をしき、中火で (3) の両面を焼く。
(ピカタ風)
5. 焼きあがった餃子を溶き卵にくぐらせ、油を熱したフライパンで焼く。
6. (5) を数回繰り返す。
7. 皿に餃子・ピカタ風を盛り付け、B を混ぜたタレ、ケチャップやマヨネーズを添える。

*ほうれん草の葉は軽く湯通ししても良い。

*ピカタ風はバターで焼くと風味が増す。

応募者からの
おすすめポイント

餃子の皮の代わりにほうれん草の葉を使いました。
また、最後に卵で焼くことにより、ピカタ風も同時に作れ、
中華と洋風の2種を楽しめます。野菜もたっぷりです。

