



長ねぎの焼き鳥風

- 材料
 長ねぎ……2本
 ちくわ……1本
 鶏もも肉……1枚
 塩こしょう……少々
 片栗粉……適量
 油……適量
- A 醤油……小さじ2
 酒……小さじ2
 みりん……大さじ1
 砂糖……大さじ1/2

- ①長ねぎとちくわは2cm幅に切る
- ②鶏肉は一口大に切り、塩こしょうと片栗粉をまぶす
- ③油を熱したフライパンで鶏肉を炒め、さらに①を加えて炒める
- ④Aをからめる

1/6量 🔥 128 🍷 0.5 🌿 33



長ねぎの中華風サラダ

- 材料
 長ねぎ……1本
 人参……60g
 もやし……1袋
 きゅうり……1本
 サラダチキン……100g
 ぼん酢醤油……大さじ1
 酢……大さじ1
 ごま油……小さじ2

- ①長ねぎ、人参は5cm長さの千切りにしてレンジで1分加熱する
- ②もやしはレンジで2分加熱する
- ③きゅうりは5cmの長さで千切りし、軽く塩でもむ
- ④サラダチキンはほぐす
- ⑤すべての材料の水気を切ってぼん酢醤油・酢・ごま油と和える

1/6量 🔥 52 🍷 0.4 🌿 77



長ねぎきんちゃく

- 材料
 長ねぎ……2本
 油揚げ……5枚
 ピザ用チーズ……100g
 酒……大さじ1
 ごま油……少々

- ①長ねぎは小口切りして、チーズ、酒を入れて混ぜ合わせる
- ②油揚げの中に入れ、口はつまようじで閉じる
- ③フライパンで両面焼き色がつくまで焼き、最後にごま油を回しかける

1/6量 🔥 163 🍷 0.5 🌿 33



たんぱく質と一緒に

ベジ足ししよう!



ベジ足し お家に残っている食材を有効活用! おいしく食べて整理整頓♪

野菜 味噌汁、スープ、雑炊
 余っている野菜をいつもの味噌汁やスープに入れることで栄養アップ! 残ったご飯と一緒に雑炊にするのもおすすめです。

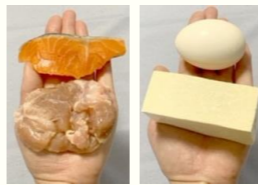
調味料 野菜炒め、ドレッシング和え
 冷蔵庫に残っている焼き肉のたれやドレッシングを使うと簡単野菜炒めになります。ゆでた野菜をドレッシングで和えれば副菜が1品完成です。

十食品ロス削減 お好み焼き、パンケーキ
 細かく刻んで入れるだけでみんな大好きなお好み焼きに。パンケーキに入ればおやつにおいしく野菜を摂取できます。

ベジ足しパンフレットとは
 成人1日野菜350g 摂取が目標。
 毎回の食事で「ベジ足し」をしたくなる、簡単美味しい野菜レシピを考えました。

第4弾の特徴!

- ①燕市で多く採れる農産物だが、小中学生に認知度の低い野菜を使用
 チンゲンサイ 18% アスパラガス 22% ブロッコリー 27% なす 35% 長ねぎ 37%
 (市内小学4年生～中学2年生に実施したR5食育推進アンケートより)
- ②たんぱく質も一緒にとって栄養価アップ



毎食手の平サイズのたんぱく質を取り入れることでうまみと栄養をプラス!
 色々な食材で1日で両手に乗るぐらいの量を取りましょう

食育ピクトグラム

- 3 バランスよく食べよう
- 4 食べすぎないやせすぎない
- 8 食べ残しをなくそう
- 9 産地を応援しよう
- 10 食の体積をしよう

農林水産省が作成した食育ピクトグラムは、食育の取組を分かりやすく単純化して表現し、食育の普及を進めています。

ベジ足し第3弾 たくさんの方が作ってくれました!

掲載メニューを作ったらこちらから写真を投稿してください。

燕市の食育
 たんぱく質と一緒にベジ足ししよう!

発行・お問合せ先:
 燕市健康福祉部健康づくり課 燕市保健センター
 Tel. 0256-93-5461

燕市の食育
 燕市食生活改善推進委員協議会・燕市健康づくり課

こちらをご覧ください!
 毎月19日に配信されます



食卓のメインに！ベジ足しレシピ（すべて4～6人分です。）



アスパラの肉巻き

- 材料
 アスパラガス……………1束
 豚ばら肉……………200g
 A 醤油……………大さじ1
 酒……………大さじ1
 みりん……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1

- ①アスパラガスは長さ半分にする
 ②広げた豚ばら肉にアスパラガスを2本ずつ入れて巻く
 ③フライパンで焼き、Aをからめる

1/6量 🔥 145 🥗 0.5 🌱 27



アスパラとベーコンの卵炒め

- 材料
 アスパラガス……………1束
 ベーコン……………50g
 マヨネーズ……………大さじ1
 卵……………3個
 A みりん……………大さじ1
 塩……………少々
 こしょう……………少々

- ①アスパラガスとベーコンは食べやすく切る
 ②マヨネーズで①を炒める
 ③卵にAを入れて溶き、②に加えて炒める

1/5量 🔥 83 🥗 0.5 🌱 28



アスパラ入り春巻き

- 材料
 アスパラガス……………1束
 人参……………100g
 ハム……………40g
 チーズ……………50g
 春巻きの皮……………10枚
 油……………適量

- ①アスパラガスはゆでて斜め切り、人参は千切り、ハムは細切りにする
 ②春巻きの皮に①とチーズを巻いて、多めの油で揚げ焼きにする

1本 🔥 107 🥗 0.5 🌱 20



ブロッコリーの中華スープ

- 材料
 ブロッコリー……………150g
 コーン缶……………1缶
 卵……………1個
 水……………5カップ
 鶏がらスープ素……………小さじ2
 塩……………少々
 こしょう……………少々
 ごま油……………小さじ1

- ①ブロッコリーは固めにゆでる
 ②水をわかし、ブロッコリーとコーン缶を入れ、鶏がらスープ素・塩・こしょうで味を付ける
 ③溶いた卵を回し入れる
 ④最後にごま油をまわし入れる

1/6量 🔥 46 🥗 0.5 🌱 45



ブロッコリーのチーズ焼き

- 材料
 ブロッコリー……………250g
 ピザ用チーズ……………80g
 マヨネーズ……………適量

- ①ブロッコリーは固めにゆでて、人数分に切ったアルミホイルに分ける
 ②チーズをかけ、さらにマヨネーズをかける
 ③トースターで5分ほど焼く

1/5量 🔥 101 🥗 0.5 🌱 50



ブロッコリーのじゃこ炒め

- 材料
 ブロッコリー……………200g
 ちりめんじゃこ……………30g
 油……………大さじ1
 酒……………小さじ2

- ①ブロッコリーは固めにゆでて、ちりめんじゃこはからいりする
 ②油を熱したフライパンでブロッコリーをさっと炒める
 ③酒とじゃこを入れて炒め合わせる

1/5量 🔥 49 🥗 0.4 🌱 40



レンジで肉巻きなす

- 材料
 なす……………3本
 豚薄切り肉……………300g
 塩こしょう……………少々

- ①なすは4等分に切って肉で巻き、塩こしょうをふる
 ②ラップをしてレンジで3分加熱後、ラップをしたまま5分おく（余熱）

★お好みで酢醤油、からし醤油などでいただく

1/5量 🔥 156 🥗 0.2 🌱 42



なすと豚肉の柳川風

- 材料
 なす……………3本
 ごぼう……………1本
 豚薄切り肉……………150g
 卵……………3個
 A 酒・みりん・砂糖
 めんつゆ……………各大さじ1

- ①なすは細切り、ごぼうはさがぎ、豚肉は細切りにする
 ②ごぼうにひたひたの水を入れて煮る
 ③肉となすを入れてしんなりしたら、Aを入れる
 ④溶き卵を入れ、ふたをして火を止める

1/6量 🔥 127 🥗 0.5 🌱 75



なすとトマトのミートソース

- 材料
 なす……………3本
 トマト……………1個
 ミートソース缶……………1/3缶
 チーズ……………50g

- ①なすは1cm幅、トマトは一口大に切る
 ②なすを炒めてトマトをのせる
 ③ミートソース缶、チーズの順にのせてふたをし、チーズがとけたら火を止める

1/6量 🔥 58 🥗 0.5 🌱 83



チンゲンサイと厚揚げのめんつゆ煮

- 材料
 チンゲンサイ……………300g
 厚揚げ……………2枚
 めんつゆ……………大さじ2
 水……………130ml

- ①チンゲンサイは3cm幅に切る
 ②厚揚げは湯通しして半分に切り、1cm幅に切る
 ③鍋に水とめんつゆ、①②を入れて煮たら、火を止めて味を染み込ませる

1/5量 🔥 95 🥗 0.5 🌱 60



チンゲンサイのあんかけ

- 材料
 チンゲンサイ……………300g
 人参……………160g
 豚こま肉……………200g
 油……………小さじ2
 にんにくチューブ……………小さじ1/2
 A 鶏がらスープ素……………小さじ1
 酒……………小さじ2
 醤油……………小さじ2
 水溶性片栗粉……………大さじ2
 水……………大さじ3

- ①チンゲンサイは3cm幅に切り、人参は短冊切り、豚肉は酒小さじ1と塩こしょうをまぶしておく（分量外）
 ②油を熱したフライパンでにんにくと豚肉を炒めて取り出し、野菜を炒める
 ③豚肉を戻し、Aを入れる
 ④水溶性片栗粉を加減しながら入れ、最後にごま油を回し入れる

1/6量 🔥 97 🥗 0.6 🌱 77



チンゲンサイとかに玉あん

- 材料
 チンゲンサイ……………300g
 かにかまぼこ……………3本
 卵……………2個
 水……………300ml
 A 鶏がらスープ素……………小さじ1
 酒……………大さじ1
 醤油……………少々
 こしょう……………少々
 片栗粉……………小さじ2（大さじ1半の水で溶く）

- ①チンゲンサイは3cm幅に切り、かにかまぼこはさいて、卵は溶いておく
 ②水を沸かして、チンゲンサイとかにかまぼこを入れて沸騰させる
 ③Aと水溶性片栗粉を入れ、とろみが出てきたら卵を回し入れる

1/6量 🔥 42 🥗 0.5 🌱 50