

ベジ足し

× 防災対策

普段使いの備蓄

「ローリングストック法」

賞味期限が長めの食品を買い備え、日常生活で消費しながら、使用した分を買い足していくことをローリングストックといいます。

ポイント

- ① 食べ慣れておくことで、災害時に応用できます。
- ② 災害時にご飯、パンといった主食に偏りがち。主菜副菜を意識したストックで栄養バランスに対応。
- ③ 上手く使いまわして食品ロスを防ぎましょう。



ベジ足し

× 乾物活用

定番の煮物を作りおきして家族の人気メニューに！

野菜をとることを意識すると生鮮品にばかり目が行きがちですが、乾物も重宝します。かさばらず長持ちし、栄養も豊富。ぜひ活用しましょう。

ポイント

- ① 食物繊維、カルシウム、鉄が豊富。
- ② 戻す時は、ざっと洗ってたっぷりの水につけます。
- ③ 基本の煮物を多めに作ってリメイクを楽しみましょう。

ひじき 戻すと8倍		ひとま アレンジ！	+卵 	卵焼き オムレツ
切り干し大根 戻すと4倍			+ひき肉 	ハンバーグ つくね
切り昆布 戻すと3倍			+ごはん 	混ぜごはん ちらしずし
			+生野菜 	サラダ
			+じゃがいも 	コロッケ

ベジ足し第1弾 たくさんの方が作ってくれました！



掲載レシピを作ったらこちらから写真を投稿してください。



#ベジ足しでのSNS投稿もぜひお願いいたします！

燕市の食育
ストック食材でベジ足ししよう！

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

ストック食材で

ベジ足し しよう！

ベジ足し
第2弾！

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」をしようとする、
簡単美味しい野菜レシピを集めました。

第2弾の
特徴は5つ！



家での食事を
楽しめる

家での食事や、まとめ買いが増えていく今、新しいメニューに挑戦して食事を楽しみましょう。



野菜や魚が
とれる

生活習慣病予防のために積極的にとりたい魚ですが、調理が面倒。下処理いらずの缶詰なら気軽に使えます。



災害時の
備えになる

保存のきく食品は災害時の備えになります。ストック食材を使っておいしく野菜をとりましょう。



食品ロスを削減

買い物時には生鮮食品とストック食材を組み合わせましょう。使いきれずに捨てる食品ロスを防ぎます。



日本の
食文化を継承

伝統食材である乾物は、長期保存が可能だけでなく、旨味と栄養が凝縮した優れたものです。活用して次世代に伝達しましょう。

農林水産省が作成した食育ピクトグラムのうち次の5つと関連しています。
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。



こちらをご覧ください！
毎月19日に配信されます。



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

きくらげとさば缶炒め



●材料（5人分）
さば水煮缶……………1缶
乾燥きくらげ……………20 g
生姜……………15 g
めんつゆ……………小さじ2
すりごま……………小さじ2
一味唐辛子……………お好みで
いりごま……………お好みで
※きくらげは生きくらげでもOK

- ①きくらげはお湯で10分戻して刻み、生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにさば缶を汁ごと入れてつぶしながら炒める。
- ③めんつゆ、すりごまと①を加えて水分を飛ばすように炒める。



1/5量 🔥 69 🥤 0.5 🌿 40

マカロニ入りさば缶煮



●材料（6～8人分）
さば水煮缶……………1缶
玉ねぎ……………100 g
人参……………100 g
ごぼう……………100 g
エリンギ……………100 g
マカロニ……………100 g
酒……………大さじ1
醤油……………大さじ1

- ①野菜は細切りにする。
- ②さば缶とマカロニと①を鍋に入れてひたひたの水で煮る。
- ③調味料を入れる。



1/8量 🔥 104 🥤 0.5 🌿 50

さば缶切り干しサラダ



●材料（6～8人分）
さば水煮缶……………1缶
切り干し大根……………60 g
すし酢……………大さじ1.5
すりごま……………大さじ3
マヨネーズ……………大さじ2
青のり……………少々

- ①切り干し大根は洗って刻み、さば缶の汁とすし酢に15分程度浸す。
- ②すりごまとマヨネーズを混ぜて盛り付ける。
- ③青のりをふる。



1/8量 🔥 99 🥤 0.5 🌿 30

さば缶焼きうどん



●材料（3人分）
さば缶醤油味……………1缶
冷凍うどん……………2玉
もやし……………1袋
小松菜……………100 g
パプリカ……………1/2個
めんつゆ……………大さじ1

- ①小松菜は洗ってざく切り、パプリカは細切りにする。
- ②フライパンに冷凍うどんを凍ったまま入れ、野菜とさば缶を汁ごと加えてふたをする。
- ③中火に5分ほどかけてほぐし、めんつゆを入れて煮つめる。



1/3量 🔥 302 🥤 1.6 🌿 125

切り干し大根ナポリタン風



●材料（4人分）
切り干し大根……………30 g
ハム……………4枚
ピーマン……………2個
にんにく……………少々
オリーブ油……………小さじ1
ケチャップ……………大さじ2
※お好みで粗びき黒こしょう

- ①切り干し大根は水に10分程度浸して水気をしぼり、ハムとピーマンは細切りにする。
- ②フライパンに油と刻んだにんにくを入れて火にかけ、①を加えて炒める。
- ③ケチャップを加えて全体にからめる。



1/4量 🔥 70 🥤 0.5 🌿 50

切り干し大根中華和え



●材料（5人分）
切り干し大根……………50 g
コーン缶……………1/2缶
ハム……………4枚
ごま油……………小さじ1
ぼん酢醤油……………大さじ1

- ①切り干し大根は水に10分程度浸してしぼって切り、ハムは短冊切りにする。
- ②全ての材料を和える。
- ③色どりで、かいわれ菜やゆでた青菜などを飾る。



1/5量 🔥 66 🥤 0.5 🌿 50

ひじきふりかけ



●材料（作りやすい分量）
ひじき……………1袋(15 g 位)
ゆかり……………大さじ2
醤油……………大さじ1/2
みりん……………小さじ1
かつお節……………小1パック
いりごま……………小さじ1

- ①フライパンにひじきとひたひたの水を加えてふたをして火にかけ、沸騰したら火を止めて5分おく。
- ②ふたをずらして湯を捨てて、再び火にかけて水分を飛ばす。
- ③ゆかり、醤油、みりんを混ぜて火を止め、かつお節とごまを混ぜる。



1/10量 🔥 8 🥤 0.5 🌿 12

ほうれん草ひじきのツナマヨ



●材料（6～8人分）
ほうれん草……………1わ
ひじき……………1袋(15 g 位)
A：ツナ缶……………1缶
マヨネーズ……………大さじ2
めんつゆ……………大さじ1
白いりごま……………小さじ1

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
 - ②ひじきを3分ほどゆでて、ほうれん草を加えさっとゆでる。
 - ③冷水にとり、水気を絞り、Aとともに和える。
- ※お好みで人参やコーンを入れてもOK



1/8量 🔥 59 🥤 0.4 🌿 50

ひじきと大根のツナ和え



●材料（6～8人分）
ひじき……………1袋(15 g 位)
大根……………400 g
ツナ缶……………1缶
A：砂糖……………大さじ1/2
醤油……………大さじ1/2
B：酢……………小さじ1
醤油……………小さじ1

- ①ひじきは戻して水切りし、Aで炒り煮する。
- ②大根は千切りにし、塩小さじ1/2をまぶしてしばらく置き、しぼる。
- ③油を軽くきったツナ缶と①②とBを混ぜる。



1/8量 🔥 39 🥤 0.4 🌿 65

昆布きんぴら



●材料（6人分）
切り昆布……………1袋(15 g 位)
大根……………300 g
人参……………150 g
ピーマン……………3個
油……………小さじ1
A：砂糖……………大さじ1/2
酒・醤油……………各小さじ2
白ごま……………大さじ1

- ①切り昆布は戻し、大根、人参、ピーマンは短冊切りにする。
- ②油を熱して大根、人参を炒め、切り昆布とピーマンを入れて炒めて、水100ccを入れる。
- ③水分がなくなったら、調味料を入れて混ぜ、最後にごまを加える。



1/6量 🔥 46 🥤 0.5 🌿 100

大根と切り昆布の旨し和え



●材料（6～8人分）
大根……………300 g
きゅうり……………1本
青しそ……………5枚
切り昆布……………10 g
A：めんつゆ……………大さじ1
酢……………大さじ1

- ①大根は5mm厚のいちょう切り、きゅうりは薄い輪切りにする。
 - ②袋に入れ、塩小さじ1弱を混ぜて10分おき、水気を絞る。
 - ③みじん切りにした青しそと切り昆布、Aを入れて混ぜ、15分以上おく。
- ※お好みで人参や納豆、生姜を入れてもOK。



1/6量 🔥 17 🥤 0.4 🌿 70

まぐろ缶コロッケ



●材料（15個分）
まぐろフレーク缶……………1缶
コーン缶……………1缶
じゃがいも……………5～6個
玉ねぎ……………1個
人参……………1/2本
小麦粉・卵・パン粉…適宜
塩こしょう・油……………適宜

- ①玉ねぎ、人参はみじん切りにして炒め塩こしょうをする。
- ②じゃがいもをゆでてボウルに入れてつぶし、まぐろ缶、コーン缶と①を入れて混ぜ15個に丸める。
- ③小麦粉、卵、パン粉の順に付けて揚げる。



1/15量 🔥 100 🥤 0.3 🌿 75