

ベジ足し

食べきれない時は冷凍保存！期間限定の食材を長く楽しむ♪

＋冷凍保存

菊

- ①軸から花びらをとる
 - ②保存袋に菊100g 酢大さじ1を入れて振り混ぜ、均等に広げる
 - ③空気を抜くように端から丸めていき、口を閉じて冷凍する
- 使用時は凍ったまま、さっとゆでて使う



さといも

- ①さといもの皮をむく
 - ②程よい大きさに切って保存袋に入れて冷凍
- 使用時は凍ったまま、煮たりゆでたりして使う



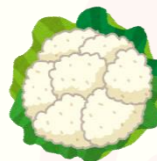
冬菜など青菜類

- ①根元を切って洗い、水気をふき取る
 - ②3～4cm長さに切り、保存袋に入れて冷凍
- 使用時は凍ったまま、炒めたりゆでたりして使う



カリフラワー

- 小房に分けて生のまま保存袋に入れて冷凍
- 使用時は凍ったまま、スープ・シチュー類に使うかゆでて使う



ベジ足し

新鮮！安い！栄養豊富！地元産野菜を食べて農家を応援♪

＋地元産野菜



好きな直売所は「**ほのか**」
旬の野菜や果物・卵など、とにかく品ぞろえが豊富です。お弁当お惣菜デザートなどもあり、買い物楽しめます！



好きな直売所は「**ほっとするて～よしだ市**」
農家の人がいくださるため、お話ししたりどう調理すればいいか相談できたりするのがうれしい。火曜土曜営業（5月下旬～12/24）



好きな直売所は「**道の駅国上**」
リニューアルしておしゃれになり、行くのがますます楽しみに！近隣農家の朝採れ新鮮野菜・果物がおすすです。



好きな直売所は「**スーパーの地元産コーナー**」
直売所にはなかなか行けないけれどスーパーの地元産コーナーはチェックして、安さや新鮮さ、地元応援で選ぶようにしています。

ベジ足し第2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。



#ベジ足しでのSNS投稿もぜひお願いいたします！

燕産野菜で

ベジ足し第3弾！

ベジ足ししよう！

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3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
カリフラワー 21.4% 春菊 26.9% 食用菊 32.3% さといも 34.4%
(市内小学5年生・中学2年生に実施したH28食育推進アンケートより)



②どう調理すればいい？ワンパターンになりがちな野菜
冬菜や菊をいただいても、ゆでて食べるしか分からない（保護者の声）

子どももよろこぶ、そして簡単なレシピで解決！
こんなにおいしい地元産！野菜がもっと大好きに♡



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。

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
燕産野菜でベジ足ししよう！

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

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



冬菜とかにかまの白だし炒め

- 材料
- 冬菜……………300g
- かにかまぼこ……4本
- 油……………大さじ1
- 白だし……………大さじ1

- ①冬菜は洗って2cm幅に切る
- ②かにかまは長さ半分にしてほぐす
- ③フライパンで油を熱して冬菜をさっと炒め、かにかまと白だしを入れて炒め合わせる

1/6量 🔥 33 🍶 0.5 🌿 50



冬菜とツナの蒸し煮

- 材料
- 冬菜……………300g
- ツナ缶……………1缶
- めんつゆ……………大さじ1
- みりん……………大さじ1

- ①冬菜は洗って2cm幅に切る
- ②フライパンに冬菜とツナ缶を汁ごとに入れて、ふたをして蒸し煮にする
- ③めんつゆとみりんを入れて、味をととのえる

1/6量 🔥 48 🍶 0.4 🌿 50



冬菜とベーコンの炒め物

- 材料
- 冬菜……………300g
- ベーコン……………40g
- 油……………大さじ1
- 塩こしょう……………適量

- ①冬菜は洗って2cm幅に切り、ベーコンはお好みの大きさに切る
- ②フライパンで油を熱して①を炒め、塩こしょうで味をととのえる

1/6量 🔥 51 🍶 0.3 🌿 50



カリフラワーとかにかまのサラダ

- 材料
- カリフラワー……1/2個
- かにかまぼこ……5本
- レモン汁……………小さじ2
- 砂糖……………小さじ1/3
- マヨネーズ……………大さじ4
- 塩こしょう……………少々

- ①ボウルにレモン汁、砂糖を入れて混ぜておく
- ②カリフラワーは小房に切り、塩を加えた熱湯でゆでてざるに上げ、熱いうちに①をまぶす
- ③粗みじん切りにしたかにかまとマヨネーズを加えて混ぜ、塩こしょうで味をととのえる
- ④ゆでたカリフラワーの葉を彩りに飾る

1/6量 🔥 77 🍶 0.4 🌿 50



カリフラワーカレーマリネ

- 材料
- カリフラワー……1/2個
- らっきょう酢……25cc
- カレー粉……………小さじ3/4

- ①らっきょう酢とカレー粉を混ぜてマリネ液にする
- ②カリフラワーは小房に分けて好みの固さにゆでる
- ③ゆでたのカリフラワーとマリネ液を混ぜて10~30分おく

1/6量 🔥 22 🍶 0.2 🌿 50



カリフラワーとベーコンのピラフ

- 材料
- 米……………3合
- カリフラワー……1/2個
- 玉ねぎ……………1/2個
- にんにく……………1片
- ベーコン……………30g
- オリーブ油……大さじ1
- A 醤油……………小さじ2
- 酒……………大さじ3
- 塩……………小さじ1/2
- 顆粒スープ素……小さじ1/2
- こしょう……………適量
- 黒こしょう……………適量

- ①米は洗ってざるに上げておく
- ②カリフラワーは大きめの房に分け、玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。ベーコンは5mm幅に切る
- ③厚手の鍋にオリーブ油を熱して玉ねぎとにんにくを2分ほど炒め、ベーコンを加えて炒め合わせる
- ④米を加えて炒め、Aと水を合わせて3カップにして加え、カリフラワーをのせてふたをし強火にする
- ⑤沸騰したら弱火にして15分炊き、10分蒸らす
- ⑥粗びき黒こしょうを振り、さっくりと混ぜる

1/8量 🔥 245 🍶 0.8 🌿 50



菊とチキンのなめたけ和え

- 材料
- 菊……………100g
- サラダチキン……1/2個
- きゅうり……………1/2本
- なめたけ……………30g

- ①菊は酢少々を入れてさっとゆで、冷水にとってしぼる
- ②サラダチキンはほぐし、きゅうりは千切りにする
- ③なめたけと①②を和える

1/5量 🔥 22 🍶 0.4 🌿 34



菊と青菜のめんつゆ和え

- 材料
- 菊……………100g
- 青菜……………1わ
- めんつゆ……………大さじ2

- ①菊は酢少々を入れてさっとゆで、冷水にとってしぼる
- ②青菜(写真はアスパラ菜)はゆでて冷水にとり、しぼって3cm長さに切る
- ③めんつゆと①②を和える

1/6量 🔥 21 🍶 0.5 🌿 50



春菊のしらすおろし和え

- 材料
- 春菊……………1わ
- 大根おろし……………100g
- しらす……………20g
- ぼん酢醤油……………大さじ2

- ①春菊はゆでて、大根はおろして軽くしぼる
- ②2cm幅に切った春菊と、しらす、おろし、ぼん酢醤油を和える

1/6量 🔥 15 🍶 0.5 🌿 50



春菊のわさび醤油サラダ

- 材料
- 春菊……………1わ
- ベーコン……………30g
- オリーブ油……………小さじ1
- A: 醤油……………小さじ2
- 酢……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- わさび……………適量

- ①春菊は洗って3cm幅に切り、葉と茎に分ける
- ②Aの材料を混ぜてドレッシングにする
- ③ベーコンは1cm幅に切ってオリーブ油を入れたフライパンで炒め、さらに茎部分を入れてさっと炒めて火を止める
- ④葉の部分と②③を混ぜて盛り付ける

1/6量 🔥 37 🍶 0.5 🌿 33



さといもだんご

- 材料
- さといも……………400g
- 片栗粉……………大さじ3
- バター……………10g
- 醤油……………小さじ2

- ①さといもはきれいに洗って耐熱皿に入れ、ラップをして5~6分柔らかくなるまでレンジで加熱して、冷水にとって皮をむく
 - ②キッチンペーパーで水気をとって、マッシャーでつぶし、熱いうちに片栗粉を混ぜる
 - ③12等分し、小判型に丸める
 - ④フライパンにバターを入れて③を両面焼き、醤油をからめる
- ※お好みで砂糖を少し入れてもよい

1/6量 🔥 64 🍶 0.3 🌿 67



さといもの明太マヨ和え

- 材料
- さといも……………400g
- A: 明太マヨネーズ……大さじ2
- かつお削り節……1g
- 醤油……………小さじ1/2

- ①さといもはきれいに洗って耐熱皿に入れ、ラップをして5~6分柔らかくなるまでレンジで加熱する
- ②冷水にとって皮をむきキッチンペーパーで水気をとって、一口大に切り、Aを和える

1/6量 🔥 64 🍶 0.2 🌿 67