

かんたん！野菜料理に チャレンジ！

家庭にある調味料を使い、簡単にできる料理です。ぜひ作ってみてください。



6年間でレベル10をめざしてね！



やさいサラダ

レベル1



まぜるだけ！ドレッシングを作ってみよう！

中華ドレッシング（4人分）

ごま油…小さじ1/2 酢…小さじ2/3
砂糖…小さじ1 しょうゆ…大さじ1/2
白ごま…大さじ1/2

フレンチドレッシング（4人分）

オリーブ油（なければ油でもよい）…大さじ1/2
りんご酢（なければ酢でもよい）…小さじ1
砂糖…小さじ1/3 塩・こしょう…少々
粒マスタード…お好みで少々

【材料】（2人分）

サニーレタス・・・2～3枚
トマト・・・1個 きゅうり・・・1/2本
アーモンド・・・10粒
お好みのドレッシング・・・適量

【作り方】

- ①野菜をよく洗い、サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトはくし切りにする。きゅうりは斜めに切る。
- ②アーモンドはすり鉢でくだく。（小さくせず、大きくくだくことがポイントです。）
- ③野菜を盛り付けて、アーモンドをトッピングする。
- ④ドレッシングをかける。

ほうれん草の香りและ

レベル1

レベル3

【材料】（2人分）

ほうれん草・・・1束

もやし・・・1/2袋

やきのり・・・1/2枚

しょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1/2

【作り方】

- ①やきのりは食べやすい大きさにちぎっておく。
- ②もやしをゆでて、冷ましておく。
- ③ほうれん草は根元を中心によく洗い、たっぷりの湯に塩を加え、さっとゆでて冷水で冷やす。よくしぼったら、3cm程度に切る。
- ④②と③を合わせて、しょうゆとみりんで和えたら、やきのりを入れてさらに和える。

ほうれん草のあくやえぐみはシュウ酸と呼ばれる成分で、ゆでることによって減らすことができます。ただし、ゆですぎるとビタミンCも多く失われるため、気をつけましょう。



オクラのおかか和え



レベル1

レベル3

【材料】（2人分）

オクラ・・・1 ネット（約100g）

かつおぶし・・・1 袋

しょうゆ・・・小さじ1

みりん・・・小さじ1

【作り方】

- ①オクラをよく洗い、ゆでて粗熱をとる。
- ②ヘタをとり、輪切りにする。
- ③かつおぶし、しょうゆ、みりんを入れてまぜる。

最初に、塩をまぶしてまな板の上で板ずりをしておくと、うぶ毛がとれて口当たりがなめらかになります。時間がなければなくても大丈夫です。



ブロッコリーのごまみそ和え



ブロッコリー VS カリフラワー

	ブロッコリー	カリフラワー
カルシウム	38mg	24mg
βカロテン	800μg	18μg
ビタミンC	120mg	81mg
(100gあたり)		



見た目はそっくりでも栄養価は全然ちがうね。
カリフラワーで作ってもおいしいよ！

レベル1

レベル3

【材料】(2人分)

ブロッコリー・・・100g

コーン缶または冷凍コーン・・・20g

A { 白ごま・・・小さじ1
みそ・・・小さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1/2
みりん・・・小さじ1/2
砂糖・・・小さじ1/2
レモン汁・・・少々
しょうゆ・・・少々

【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分けておく。
- ②ブロッコリーとコーンをゆでて冷ます。
- ③Aをまぜ合わせて、②の野菜と和える。

しいたけのバター焼き

レベル2



世界で一番食べられているきのこは？

日本では、しいたけやしめじ、えのきがよく食べられていますが、世界中で見ると一番食べられているきのこは「マッシュルーム」だそうです。



【材料】（2人分）
しいたけ・・・6枚
バター・・・10g
塩、こしょう・・・少々

【作り方】
①しいたけの根元を切り落として、表面に十字の切りこみを入れる。
②フライパンにバターをひき、しいたけを並べてふたをしてよく焼く。
③塩、こしょうで味をつける。

なすの焼きびたし



初夢に…「一ふじ、二たか、三なすび」

初夢に見ると縁起がよいとされるもので、江戸時代の将軍徳川家康に縁のある駿河の国（静岡県）の名物を並べたという説があります。「日本一の山」、「威厳のある百鳥の王」、「～を成す（なす）」とどれも縁起がよさそうですね。

レベル2

【材料】（2人分）

なす・・・1／2本

めんつゆ・・・大さじ1

すりごま・・・小さじ1

【作り方】

①なすを1 cm幅ななめ切りにする。

②グリルまたはトースター等で焼く。

③②にめんつゆ、ごまをかける。



野菜炒め

レベル4



一日に必要な野菜の量350gってどのくらい？

にんじん1/3本(50g) たまねぎ中1/4個(40g)
トマト中1/2個(100g) キャベツ1枚(50g)
ほうれん草1株(30g) きゅうり1/2本(50g)
アスパラガス1本(30g) **これで350g!**

※重量は大きさや種類によっても変わります。

【材料】(2人分)

豚肉・・・60g 玉ねぎ・・・1/2個
キャベツ・・・大2枚
アスパラガス・・・2本
塩、こしょう・・・少々 油・・・小さじ1

【作り方】

- ①豚肉を一口大、キャベツを1cm幅のざく切り、玉ねぎを厚めのスライスにする。アスパラガスは根元を4cm程度切り落とし、斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、玉ねぎ、キャベツを軽く炒め、アスパラガスを入れてさらに炒める。
- ③塩、こしょうで味をつける。

みそしる

レベル5



おいしいいりこだしをとってみよう！

【材料】（1 L 分）

いりこ・・・30 g 水・・・1 L

【作り方】

- ①いりこの頭とはらわたをとる。
- ②いりこを水につけて30分以上おく。
- ③火にかけて沸騰したら、弱火～中火にして5分程度煮出す。
- ④ザルでこしていりこを取り出す。



【材料】（2人分）

豆腐・・・1/2丁 えのき・・・1袋
キャベツ・・・大2枚 ねぎ・・・2本
塩蔵わかめ・・・10 g
だし汁・・・400 c c みそ・・・大さじ2

【作り方】

- ①豆腐は1 cm角、えのきは3 cmの長さに、キャベツは1口大、ねぎは小口切りにする。
- ②わかめは水につけて塩抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ③だし汁でえのき、キャベツ、豆腐を煮る。
- ④火が通ったら、わかめを入れてひとまぜする。
- ⑤火を止めて、みそを溶き、おわんに入れたら、上からねぎをかける。

野菜スープ

レベル5



福岡県でよくとれる野菜ランキング



- 1 キャベツ (24,800トン)
- 2 なす (22,100トン)
- 3 トマト (19,700トン)
- 4 レタス (18,400トン)
- 5 大根 (15,500トン)

【材料】(2人分)

ロースハム・・・2枚 キャベツ・・・大2枚
にんじん・・・1/3本 玉ねぎ・・・1/4個
トマト・・・1個 ジャがいも・・・1個
油・・・小さじ1 コンソメ・・・小さじ1
塩、こしょう・・・少々 水・・・300cc

【作り方】

- ①ロースハムは5mm幅、キャベツはざく切り、にんじんとじゃがいもはいちょう切り、玉ねぎはスライス、トマトは角切りにする。
- ②油でにんじんと玉ねぎとハムを軽く炒めて、水を入れて煮る。
- ③じゃがいもを入れてやわらかくなったら、キャベツとトマトを入れて煮る。
- ④コンソメと塩、こしょうで味をととのえる。

中華風炊き込みごはん

レベル6



【材料】（3合分）

米（とぐ）・・・3カップ
水・・・干しいたけのもどし汁と合わせて3カップ
豚ミンチ・・・50g　　にんじん・・・1／4本
冷凍枝豆むき身・・・30g
冷凍コーン・・・30g　　干しいたけ・・・2枚
中華だし・・・大さじ1　　しょうゆ・・・大さじ2
塩・・・小さじ1　　ごま油・・・小さじ2

【作り方】

- ①干しいたけをもどし、ぎゅっとしぼる。うす切りにし、もどし汁はとっておく。
- ②にんじんを千切りに切る。
- ③といだ米、水、もどし汁を入れ、ごま油以外の材料をすべて入れて、炊飯する。
- ④炊きあがったらごま油をまわし入れ、そっと混ぜる。

炊飯器で炊く時は、といだ米を入れて、調味料やだし汁を入れて、目盛（米が2合なら、2合の目盛）の少しだけ少なめに水を入れた後、具をのせて炊くと簡単です。

野菜の天ぷら

レベル7



さつまいもやアスパラガスは筑紫野市でも作られています。地域でとれる季節の野菜を使って楽しんでください。

衣は水を冷やして作ることによって小麦粉の粘りをおさえ、サクッと揚げるができます。小麦粉と水を合わせた後、まぜすぎないのもポイントです！

【材料】（2人分）

アスパラガス・・・2本 ピーマン・・・・・・1個

さつまいも・・・・1個

（衣）

小麦粉・・・1/2カップ 卵・・・・・・1/2個

冷水・・・・1/2カップ 塩・・・・・・少々

揚げ油・・・・・・適量

【作り方】

- ①アスパラガスは根元部分はピーラーで皮をむき、5 cm長さに切る。ピーマンは縦半分に切って種を取り、さらに縦半分に切る。さつまいもは1 cm厚さに切る。
- ②冷水と卵を合わせて溶き、小麦粉と塩を合わせて軽くまぜ、衣を作る。
- ③揚げ油を170℃に熱し、①の野菜の水分をキッチンペーパーでふきとり、②の衣をつけて揚げる。

厚揚げと野菜の煮物

レベル8



豚肉に多くふくまれているビタミンB₁の吸収を助けるアリシンを含んだにんにくや根深ねぎと一緒に煮物にしました。炒める油をごま油に変えて、チンゲンサイやゆでたけのこを使って中華風にするのもおすすめです。



【材料】(2人分)

厚揚げ・・・1/2丁	豚肉・・・・・・50g
にんじん・・・1/3本	根深ねぎ・・・・5cm
にんにく・・・1かけ	むき枝豆・・・・10g
酒・・・・小さじ1/2	砂糖・・・・小さじ1/2
しょうゆ・・・小さじ1	みそ・・・・小さじ1
みりん・・・小さじ1/3	油・・・・・・小さじ1/2
片栗粉・・・小さじ1/2	

【作り方】

- ①厚揚げは湯をかけて油抜きする。豚肉は一口大、にんじんはいちょう切り、根深ねぎは斜めにうすく切り、にんにくはすりおろす。
- ②フライパンに油を入れて熱し、にんにくを炒める。香りがたったら豚肉、酒を入れて炒める。
- ③肉の色が変わったら、にんじん、厚揚げを入れて炒め、材料がひたるくらいに水を加えて煮る。
- ④にんじんがやわらかくなったら砂糖、みりん、しょうゆ、みそを順に加えて煮る。根深ねぎ、枝豆を加えてひと煮立ちさせる。片栗粉を小さじ1の水で溶いて加え、とろみをつける。

レベル9



おいしい！ちくしの 地場産マップ



〔御笠地区：アスパラガス畑〕

立明寺地区
にんじん

山口地区
たけのこ
しょうが
アスパラガス



〔山口地区：しょうが畑〕

御笠地区
じゃがいも
たまねぎ
アスパラガス

山家地区
アスパラガス

隈地区
じゃがいも
たまねぎ
だいこん
キャベツ
赤たまねぎ
アスパラガス

馬市地区
アスパラガス
根深ねぎ
枝豆



〔馬市地区：根深ねぎ畑〕

常松地区
アスパラガス

原田地区
アスパラガス



- ・筑紫野市の野菜は、ゆめ畑で買えるよ！
- ・家庭菜園の物を使うときは、収穫時の写真をつけてね！

レベル10

おかず2品

全部で4品

全ての料理に
野菜を使ってね！



味ごはん



汁