

☆料理名

なすのオーブン焼き

●材料(4人分)

なす	大2本(280g)
ツナ	小2缶(160g)
紅しょうが	40g
塩	少々
こしょう	少々
小ねぎ	40g

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすはヘタを切り落とし、縦に1cm厚さに切る。
- ② ツナの身をほぐし、紅しょうが、塩、こしょうを混ぜる。
- ③ オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き、なすを並べ、②をのせる。
- ④ 余熱したオーブントースターで5~6分焼く。
- ⑤ ④を器に盛り、小ねぎを散らす。



ポイント

夏野菜をアレンジしてもう一品。乗せて焼くだけの簡単レシピです♪

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 8.3g/脂質 8.9g/塩分 1.4g

☆料理名

なすと牛肉のあっさり炒め煮

●材料(4人分)

なす	4本(400g)
人参	60g
油	大さじ1
だし汁	1カップ
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
牛こま切れ肉	200g
ねぎ	15g

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすは縦半分にして、斜め5mm幅に切る。
- ② 人参は4cm幅の短冊切りにし、5分ほど茹でる。
- ③ フライパンに油を熱して、なすを中火で炒め、しんなりしたら A を加えて強火にする。
- ④ 煮立ったら牛肉を加え、中火にする。
- ⑤ 牛肉の色が変わったら、人参を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ⑥ 器に盛りつけ、小口切りにしたねぎを散らす。



ポイント

だし汁を使用することで減塩にもつながります♪

(1人分) エネルギー158kcal/たんぱく質 12.9g/脂質 6.9g/塩分 0.7g

☆料理名 夏野菜カレー

●材料(4人分)

鶏もも肉	300g
なす	120g
ズッキーニ	120g
赤パプリカ	120g
オクラ	120g
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
カレールウ	200g
水	6カップ

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① 鶏肉は一口大、なす、ズッキーニは乱切り、赤パプリカは千切り、オクラはさっと茹でて輪切りに切る。
- ② 鍋にオリーブ油をしき、鶏肉、ズッキーニ、なす、パプリカの順に炒め、塩、コショウをする。
- ③ 水を加えて煮る。
- ④ カレールウを入れて、火を止める前にオクラを入れる。



ポイント

夏野菜のかぼちゃやピーマンなどを加えると更に旨みがでます

(1人分)エネルギー490kcal/たんぱく質 17.1g/脂質 33.8g/塩分 6.0g

☆料理名

夏野菜の柳川風

●材料(4人分)

豚こま切れ肉	100g
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
新ごぼう	1本(100g)
なす	150g
玉ねぎ	150g
人参	60g
ズッキーニ	150g
オクラ	60g
エリンギ	100g
ミニトマト	10個(100g)
だし汁	1カップ(200cc)
酒・みりん	各大さじ1
しょうゆ	小さじ4
砂糖	小さじ2
卵	6個
粉さんしょう	適宜

春 (夏) 秋 冬



ポイント

夏野菜をたっぷり食べて暑さを乗り切ろう♪

●作り方

- ① 豚肉は食べやすい長さに切る。フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうをする。火が通ったら取り出す。
- ② ごぼうはさがきにし、なすは5mm幅の半月切りにし、水にさらして、水気を切っておく。
- ③ 玉ねぎは半分に切り、薄切りにする。人参は長さ3cmの拍子切りにする。ズッキーニは5mm幅の半月切りにする。オクラは小口切りにする。エリンギは長さ3cmの短冊切りにする。ミニトマトは半分に切る。
- ④ 豚肉を炒めたフライパンで玉ねぎ、人参、なす、ズッキーニ、エリンギ、ミニトマトの順に入れ、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 鍋にごぼうを敷き詰め、豚肉と④を並べてオクラを散らし、Aを入れて蓋をし、煮込む。
- ⑥ 煮えたら卵を軽く溶いて流し入れ、半熟の状態です火を止める。好みに粉さんしょうをふる。

(1人分)エネルギー269kcal/たんぱく質18.1g/脂質12.6g/塩分1.4g

☆料理名 野菜のめんつゆマリネ

●材料(4人分)

なす	80g
人参	80g
かぼちゃ	80g
オクラ	4本
ししとう	8本
さやいんげん	40g
揚げ油	適量
めんつゆ	1/2カップ
玉ねぎ	小 1/6個(25g)
青しそ	4枚

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なす、人参、かぼちゃ、オクラ、ししとう、さやいんげんは一口大の大きさに切る。
- ② ①を 160℃の油で揚げてバットに並べる。
- ③ 玉ねぎはすりおろし、青しそは細かく刻んでおく。
- ④ めんつゆと③を混ぜ合わせ、揚げた食材を漬け込む。



ポイント

夏野菜たっぷりの一品です。よく冷やして食べるとおいしいです♪

(1人分) エネルギー134kcal/たんぱく質 2.0g/脂質 9.1g/塩分 0.8g

☆料理名 夏野菜のマリネ

●材料(4人分)

なす	200g
カラーピーマン(黄)	150g
サラダ油	大さじ1
きゅうり	160g
塩	少々
トマト	200g
ベーコン	40g
レタス	100g
酢	大さじ1・1/3
サラダ油	大さじ2・1/2
塩	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々

レシピ提供：食生活改善推進員

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすは一口大の乱切りにして、水にさらして、あくを抜いて水気を切る。カラーピーマンは一口大の乱切りにする。
- ② きゅうりは縦2つに切って、乱切りにし、塩少々を振って、しんなりしてきたら水気を切る。トマトは湯むきして一口大の乱切りにする。
- ③ ベーコンは1cm幅の短冊切りにする。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、①を入れて炒めて取り出す。
- ⑤ 再びフライパンを熱し、ベーコンを入れてカリカリになるまで炒めて取り出す。
- ⑥ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、②④と⑤の半量のベーコンを入れて混ぜる。
- ⑦ 皿にレタスを敷き、⑥を盛り付け、上に残りのベーコンを散らす。



色も鮮やか、塩分控えめで夏野菜のうまみが引き立つ一品です♪

(1人分) エネルギー173kcal/たんぱく質 3.0g/脂質 14.2g/塩分 0.9g

☆料理名 なすのペペロンチーノ

●材料(4人分)

なす	280g
人参	40g
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
オリーブ油	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすは縦半分にして、5mm厚さの斜め切りにし、水にさらしてアクを抜く。ザルにあけて水気を切る。
- ② 人参は千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を弱火で熱し、スライスしたにんにくと赤唐辛子を焦がさないよう炒める。
- ④ 香りが立ってきたら①と②を加え、中火にしてしんなりとするまで炒める。
- ⑤ 塩・こしょうを振り、味を整える。



パスタで作るペペロンチーノを
野菜でアレンジした一品です♪

(1人分) エネルギー79kcal/たんぱく質 1.1g/脂質 6.2g/塩分 0.1g

☆料理名

なすとタコのマリネ

●材料(4人分)

なす	4本
タコ(茹で)	160g
みょうが	40g
青じそ	10g
サラダ油	大さじ4
砂糖	少々
塩	少々
酢	大さじ3
しょうゆ	大さじ1

レシピ提供：ねたろう食育博士

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① なすはヘタをとり、2cm幅の乱切りにする。
- ② タコはそぎ切り、みょうが、青じそは千切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、中火でなすを炒め、Aを加える。火が通ったらボウルに移して冷ます。
- ④ ②に③としょうゆを加えて和える。



香味野菜をたっぷり使った一品です

(1人分)エネルギー188kcal/たんぱく質 10.3g/脂質 12.4g/塩分 1.0g

☆料理名 なすの春巻き

●材料(4人分)

なす	4本(400g)
にら	30g
生しいたけ	2枚
しょうが	10g
にんにく	1片
キャベツ	2枚
豚ひき肉	150g
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1
酒	大さじ1
春巻きの皮	8枚
揚げ油	適量

レシピ提供：ねたろう食育博士

春 (夏) 秋 冬

●作り方

- ① なすは皮をむき、一口大に切って塩(分量外)をふってもみ、水気をきる。
- ② にら、生しいたけ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ キャベツは千切りにし、塩(分量外)をふってもみ、水気をきり8等分にする。
- ④ 豚ひき肉と①、②、Aを混ぜ、8等分にする。
- ⑤ 春巻きの皮に③と④をのせて巻き、160℃の油であげる。



しょうがとにんにくを効かせて
食欲増進♪

(1人分)エネルギー355kcal/たんぱく質11.9g/脂質21.3g/塩分0.8g

☆料理名 なすの豆乳みそ汁

レシピ提供：健康増進課

●材料(4人分)

なす	120g
玉ねぎ	80g
しめじ	60g
えのきたけ	60g
だし汁	2カップ
豆乳	1カップ
みそ	大さじ1・1/2
小ねぎ	8g

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすは縦半分にして、5mm幅、玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐし、えのきたけは根元を切り3cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、①を加えて煮る。
- ③ 煮えたらAを入れて味を整え、器に盛る。
- ④ 小ねぎは小口切りにし、③にのせる。



豆乳を加えることでまろやかになります♪

(1人分) エネルギー60kcal/たんぱく質 4.3g/脂質 1.5g/塩分 0.9g

☆料理名 夏野菜のカレー炒め

●材料(4人分)

なす	200g
トマト	200g
きゅうり	120g
しいたけ	60g
豚小間切れ肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	少々
にんにく	1片
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	1個
水	1カップ
カレー粉	大さじ1
パセリ	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なす、トマト、きゅうりを一口大の乱切り、しいたけは4等分にする。
- ② 豚肉は、塩・こしょうをして、小麦粉を薄くまぶす。にんにくは薄切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて、弱火で炒める。
- ④ ③に豚肉を加え、肉に火が通ったらフライパンから取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに①を加えて炒め、Aを入れて煮立てる。
- ⑥ なすがしんなりしたら④の肉を戻し、カレー粉を加え、混ぜ合わせて水分をとばす。
- ⑦ 器に盛り付けたら、みじん切りにしたパセリを散らす。



たっぷりの夏野菜をスパイシーな
カレー風味で♪

(1人分) エネルギー291kcal/たんぱく質9.2g/脂質24.1g/塩分0.6g

☆料理名 夏野菜と豚しゃぶのナムル

●材料(4人分)

なす	200g
豆もやし	200g
豚肉(ロース薄切り)	250g
青じそ	8枚
ミニトマト	8個
しょうゆ	大さじ1・1/2
酢	大さじ1・1/2
ごま油	大さじ1
ごま	大さじ1
こしょう	少々
しょうが	2かけ

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① なすはヘタを取って横半分に切り、1本ずつラップで包み、電子レンジで3~4分(600w)加熱する。
- ② ラップに包んだままの①を冷水に浸けて冷ます。冷えたらラップから取り出して水気をふき取り、皮をつけたまま食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆もやしを茹でる。茹で上がったらずルに上げて粗熱をとる。
- ④ 豚肉は1枚ずつさっと茹で、ザルに広げて粗熱をとる。
- ⑤ 青じそは千切り、ミニトマトは4等分に切る。
- ⑥ ボウルにAを混ぜ合わせ、②~⑤を加えて和える。
- ⑦ ⑥を器に盛り、千切りにしたしょうがを上に乗せる。



冷やしても美味しいので、暑い夏には冷やしてさっぱりと♪

(1人分)エネルギー244kcal/たんぱく質 15.6g/脂質 16.6g/塩分 1.0g

☆料理名 白身魚と夏野菜の甘酢あん

●材料(4人分)

白身魚(切り身)	240g
玉ねぎ	120g
赤パプリカ	80g
なす	120g
ズッキーニ	120g
エリンギ	50g
しょうが	10g
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
ケチャップ	大さじ3
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① 玉ねぎはくし形切り、赤パプリカ、なす、ズッキーニ、エリンギは乱切り、しょうがはせん切りにする。
- ② 白身魚は一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油の半量を中火で熱し、②を入れて焼き、器に取り出しておく。
- ④ ③のフライパンを軽くふき取り、残りのサラダ油を加えて熱し、玉ねぎ、しょうがを入れて炒め、火が通ってきたら①の残りを入れて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、③をフライパンに戻し、混ぜ合わせた A を加えて全体にからませ、器に盛る。



切り身などを上手に利用して、食卓に魚料理を取り入れましょう♪

(1人分)エネルギー217kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 11.8g/塩分 0.5g

☆料理名 さつま揚げと野菜のていたま丼

●材料(4人分)

ごはん	600g
さつま揚げ	200g
なす	120g
赤パプリカ	120g
サラダ油	大さじ1
卵	2個
砂糖	大さじ1・1/3
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
みりん	大さじ2

レシピ提供：健康増進課

春 (夏) 秋 冬



●作り方

- ① さつま揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② なすは5mm幅の半月切り、パプリカは乱切りにし、アスパラは3cm長さの斜め切りにする。
- ③ フライパンに油半量を入れ中火で熱し、溶き卵を加えて、炒り卵にしたら器に取り出す。
- ④ フライパンを拭き取り、残りの油を入れ中火で熱し、①、②を少し焼き色がつくまで炒めたら、火を弱めて混ぜ合わせたAを加えて焦げないように煮絡める。
- ⑤ 器にごはん、③、④を盛り付ける



一品(一皿)でも、主食・主菜・副菜をそろえることができる料理です♪

(1人分) エネルギー426kcal/たんぱく質 14.5g/脂質 7.7g/塩分 2.5g