

☆料理名 厚揚げとキャベツのごま炒め

●材料(4人分)

豚肉(こま切れ)	80g
キャベツ	80g
人参	40g
ピーマン(青)	20g
ピーマン(赤)	20g
白ネギ	20g
玉ねぎ	80g
厚揚げ	2/3枚(80g)
にんにく	1/2片
サラダ油	大さじ1
寝太郎みそ	小さじ2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
ゴマ	大さじ1

春 夏 秋 冬



A



ポイント

野菜をたくさん摂る事ができる一品です！
片栗粉でとろみをつけることで食べやすくなります♪

●作り方

- ① キャベツと人参は短冊切り、ピーマン(青・赤)は細切り、白ネギは斜め切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて油抜きをし、1口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、包丁でつぶしたにんにくを入れ、油に香りを移す。
- ④ 十分に香りを移したら、豚肉と①の野菜を加えて強火で炒める。
- ⑤ 厚揚げを加え、火が通ったら、Aを加える。

(1人分) エネルギー145kcal/たんぱく質 7.9g/脂質 8.8g/塩分 0.7g

☆料理名

袋煮キャベツ餃子

●材料(4人分)

	油揚げ	4 枚(72g)
	キャベツ	200g
	生しいたけ	2 枚(30g)
	豚ひき肉	180g
	卵	1 個
A	片栗粉	大さじ 1
	しょうゆ	小さじ 1
B	だし汁	2 カップ
	砂糖	大さじ 2
	みりん	大さじ 1
	酒	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
	はなっこりー	4 本(60g)

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 油揚げはめん棒などで軽くたたいてから油抜きをし、半分に切って袋状にする。
- ② キャベツは千切りにし、しいたけは石づきを除いて粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに豚ひき肉と②と A を入れ、よく混ぜる。
- ④ ①の袋状にした油揚げの中に、③を 8 等分にして詰め、袋の口をつまようじで止める。
- ⑤ 鍋に B と④を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして 15 分程度煮る。途中で半分に切ったはなっこりーを入れて煮る。
- ⑥ 器に盛り、はなっこりーを添える。



ポイント

具たくさんで、油揚げに味がじっくりしみこんだ一品です♪

(1 人分) エネルギー251kcal/たんぱく質 15.4g/脂質 14.2g/塩分 1.3g

☆料理名

豆腐ステーキの春キャベツあんかけ

●材料(4人分)

木綿豆腐	1丁(400g)
片栗粉	適量
サラダ油	大さじ1
春キャベツ	200g
えのきたけ	1パック(100g)
人参	40g
ちりめんじゃこ	30g
ごま油	大さじ1
A だし汁	2カップ
酒	大さじ2
みりん	1/4カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
一味唐辛子	少々

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豆腐は水気を切り、4等分に切って、片栗粉をまぶしておく。
- ② フライパンに油を熱し、①を両面こんがり焼く。
- ③ キャベツは1cm幅に切る。えのきたけは石づきを取り、半分の長さに切ってほぐしておく。人参は千切りにする。
- ④ フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて香りが出るまで炒め、③を入れて炒める。
- ⑤ ④にAを加えてさっと煮て、仕上げにBでとろみをつける。
- ⑥ 器に②を盛り付け、⑤をかけ、お好みで一味唐辛子を振る。



ポイント

春キャベツと豆腐を使ったヘルシーな一品です♪

(1人分)エネルギー317kcal/たんぱく質 10.3g/脂質 10.5g/塩分 1.9g

☆料理名 ジュリエンヌスープ

●材料(4人分)

	豚肉	80g
A	キャベツ	40g
	人参	50g
	玉ねぎ	80g
	チンゲン菜	25g
	干しいたけ	4枚(8g)
	サラダ油	大さじ1
	水	800cc
	コンソメ	2個(10g)
B	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	卵	4個
	ネギ	10g

春 夏 秋 冬

●作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。Aの材料を千切りにする。干しいたけはもどしてスライスする。
- ② 鍋に油をひいて、豚肉、人参、玉ねぎを炒める。
- ③ ②に水を入れて、干しいたけ、キャベツ、チンゲン菜の順に入れて煮る。
- ④ 煮えたらあくを取り、コンソメとBを加え、味を整える。
- ⑤ ネギは小口切りする。
- ⑥ ④を器に盛り、中ネギを乗せる。



ポイント

ジュリエンヌとは、フランス語で「千切り」を意味します。千切りにした野菜がたっぷり入ったスープで、とても簡単なので時間がない時にピッタリの一品です♪

(1人分)エネルギー175kcal/たんぱく質 12.3g/脂質 11.0g/塩分 2.7g

☆料理名 クルミ和えサラダ

●材料(4人分)

キャベツ	60g
アスパラガス	40g
きゅうり	40g
人参	20g
ロースハム	32g
クルミ	20g
サラダ油	大さじ 1
酢	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① アスパラガスは1 cm幅の斜め切り、キャベツは短冊切り、きゅうりと人参は千切りにする。それぞれさっと茹でて冷ましておく。
- ② ロースハムは短冊切り、クルミは粗めに砕いてフライパンで乾煎りしておく。
- ③ A を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ④ ①、②を③で和える。



ポイント

手作りドレッシングでいつものサラダが一味違ったサラダになります♪

(1人分) エネルギー109kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 9.6g/塩分 0.7g

☆料理名 焼きスパ

●材料(4人分)

豚肉	80g
人参	60g
玉ねぎ	1/4個
春キャベツ	100g
もやし	1/3袋
スパゲッティ麺(乾)	200g
サラダ油	大さじ1
ウスターソース	大さじ5
ケチャップ	大さじ1
中華だし	大さじ1
塩	小さじ1
青のり	大さじ1/2

春 夏 秋 冬



A

●作り方

- ① 豚肉は一口大、人参、玉ねぎは細切り、春キャベツは短冊切り、もやしはざく切りにしておく。
- ② スパゲッティ麺を茹でる。
- ③ フライパンに油をひき、先に豚肉と人参を炒め、残りの野菜を加えて炒める。
- ④ ③に②を入れ、Aで味付けする。
- ⑤ 器に盛り、青のりをかける。



ポイント

麺をスパゲッティの麺でつくったので、さらっと具が麺に絡まります♪

(1人分) エネルギー310kcal/たんぱく質 13.8g/脂質 6.3g/塩分 3.8g

★料理名 春キャベツのお魚バーグ

レシピ提供：食生活改善推進員協議会

●材料(4人分)

春 夏 秋 冬

	あじ	大 1 尾
	春キャベツ	100g
	白ネギ	40g
	青じその葉	4 枚
A	みそ	大さじ 1/2
	スキムミルク	大さじ 1
	しょうがの絞り汁	大さじ 1/2
	卵(卵白)	1 個分
	片栗粉(またはコーンスターチ)	大さじ 1
	ごま油	大さじ 1
	はなっこりー	120g
	生わかめ	20g
	人参	20g
B	卵(卵黄)	1 個分
	みそ	大さじ 1・1/2
	酢	大さじ 1・2/3
	砂糖	大さじ 1/2
	みりん	大さじ 1



黄身酢ソースでさわやかに♪



●作り方

- ① あじは 3 枚におろし、中心の小骨を骨抜きで抜き、身を包丁で細かくたたく。春キャベツと白ねぎ、青じその葉はみじん切りにする。
- ② ボウルに①と A を加えてよく練り、4 等分し、小判型にまとめる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を入れて両面をこんがり焼き取り出す。
- ④ はなっこりーは 2 cmの長さに切る。生わかめは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でて冷ます。人参は千切りにする。
- ⑤ B を混ぜ合わせて、黄身酢ソースを作る。
- ⑥ 皿に③を盛り付けて④をのせ、⑤をかける。

(1人分) エネルギー193kcal/たんぱく質 15.3g/脂質 7.5g/塩分 1.3g

☆料理名 地場産野菜のからし酢味噌和え

●材料(4人分)

レシピ提供:食生活改善推進員協議会

茹でたけのこ	100g
ネギ三昧(またはわけぎ)	1束(100g)
春キャベツ	100g
人参	50g
かにかまぼこ	40g
酢	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
白味噌	大さじ2
練りからし	小さじ1
砂糖	小さじ2
白いりごま	小さじ1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ネギ, キャベツをゆで, ネギは3cm長さに切り, キャベツは1cm幅の細切りにする。人参は千切りにしてゆでる。
- ② たけのこは3cm長さの薄切りにする。かにかまぼこは2cm長さに切り, 細かく裂く。
- ③ ボールにAを合わせ, ①と②を入れて和える。
- ④ 器に③を盛り付け, 上からひねりごまをふりかける。



旬の野菜で春を感じられる一品です♪

(1人分) エネルギー85kcal/たんぱく質 4.0g/脂質 1.1g/塩分 0.9g

☆料理名 野菜たっぷりつくね蒸し

●材料(4人分)

A	鶏ひき肉	160g
	ひじき(乾燥)	6g
	しいたけ	100g
	スキムミルク	大さじ2・2/3
B	しょうが	12g
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	みそ	大さじ2
	砂糖	小さじ2
	スライスチーズ	2枚
	キャベツ	200g
	人参	40g
ニラ	20g	
油	大さじ1	

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① ひじきは水にもどしてさっと洗い、水気をきる。しいたけは石づきをとり粗みじんにする。
- ② しょうがはすりおろして絞り、Bでみそだれを作る。
- ③ ボールにAと②のみそだれのうち大さじ1を入れてよく練り、1人2個となるように小判型にまとめる。
- ④ キャベツはざく切り、人参は3cm幅の千切り、ニラは長さ5cmに切る。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、③を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、人参、キャベツ、③の残りのみそだれ、ちぎったチーズ、にらを順にのせてふたをして野菜が煮えるまで蒸し焼きにする。



蒸し焼きにすることで野菜がたくさん摂れる一品です♪

(1人分) エネルギー201kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 9.5g/塩分 1.6g

☆料理名 キャベツたっぷりカツ

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

キャベツ	280g
豚こま切れ肉	200g
玉ねぎ	200g
塩・こしょう	少々
A [パン粉	大さじ 4
小麦粉	大さじ 4
卵	2 個
パン粉	大さじ 6
揚げ油	適量
レタス	80g



●作り方

- ① キャベツは粗みじん切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。豚肉は細切りにする。
- ② ボウルに①と A を入れ、粘りが出るまでよく混ぜる。8 等分にして俵型に成形する。小麦粉をうすくまぶし、溶き卵にくぐらせてパン粉をつけ、上からそっと押さえる。
- ③ 揚げ油を中温（約 170℃）に熱し、②を入れ全体がきつね色になるまで揚げる。
- ④ 器に盛り、レタスを添える。



具だくさんでキャベツの
シャキシャキ感が楽しめます♪

(1 人分)エネルギー487kcal/たんぱく質 17.8g/脂質 34.1g/塩分 0.4g

☆料理名 野菜餃子

●材料(4人分)

キャベツ	100g
人参	50g
ベーコン	20g
A [お好みソース	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
サラダ油	小さじ4
餃子の皮	16枚
水	大さじ3

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① キャベツ、人参、ベーコンはみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のサラダ油を熱し、①を炒める。
- ③ しんなりしたらAで調味し、粗熱をとる。
- ④ 餃子の皮で③を包む。
- ⑤ フライパンに残りのサラダ油を熱し、④を並べ入れ焼き目がついたら、水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。



野菜嫌いなお子さんでも食べやすい一品です♪

(1人分) エネルギー184kcal/たんぱく質 3.4g/脂質 11.2g/塩分 0.5g

☆料理名 ごま風味コールスロー

●材料(4人分)

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬

キャベツ	120g
きゅうり	80g
コーン缶	80g
マヨネーズ	大さじ2
ヨーグルト	大さじ1
すりごま	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1/2

●作り方

- ① キャベツは千切りにし、茹でて冷まし、水気を切る。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ コーンはザルにあげ、水気を切っておく。
- ④ ボールに A を混ぜ合わせておき、①～③と和える。



キャベツを茹でることカサも減り、野菜をたっぷり食べることができます♪

(1人分) エネルギー81kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 5.4g/塩分 0.6g

☆料理名 鶏肉と春野菜の炒めもの

●材料(4人分)

鶏むね肉	200g
塩	少々
新玉ねぎ	150g
春キャベツ	150g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
アスパラガス	100g
スナップエンドウ	100g
にんにく	2片
オリーブ油	大さじ2
コンソメ	小さじ1・1/2
塩	少々
こしょう	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- A [
- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩を振る。
 - ② 新玉ねぎはくし切り、春キャベツは4cmの角切り、赤・黄パプリカは長さを半分に細切りにする。アスパラガスは固い部分の皮を除いて4cm長さの斜め切りにする。スナップエンドウは筋をとり、ゆでておく。
 - ③ フライパンにオリーブ油、包丁の腹でつぶしたにんにくを入れ、弱火にかける。香りが立ったら中火で①を炒め、火が通ったらアスパラガス、新玉ねぎ、春キャベツ、赤・黄パプリカの順に加えて炒める。
 - ④ 最後にスナップエンドウを加え、Aで味を整え、器に盛り付ける。



彩りにあふれた旬の春野菜をたっぷり食べよう♪

(1人分) エネルギー182kcal/たんぱく質 13.6g/脂質 9.3g/塩分 0.8g

☆料理名 春キャベツと鶏肉のクリーム煮

●材料(4人分)

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬

	鶏むね肉	280g
	酒	大さじ2
	片栗粉	大さじ1/2
	春キャベツ	300g
	赤パプリカ	1個
	さやいんげん	8本
	油	大さじ1
A	コンソメ(顆粒)	小さじ1
	水	1カップ
	酒	大さじ1
	牛乳	2/3カップ
	塩	少々
	こしょう	少々
B	片栗粉	小さじ2
	水	小さじ2



●作り方

- ①鶏むね肉は一口大にそぎ切りし、酒をふり、片栗粉をまぶす。
- ②春キャベツはざく切り、赤パプリカは角切りにする。さやいんげんは熱湯で茹で、水にとって水気を切り、ななめ切りにする。
- ③フライパンに油を入れ中火で熱し、①を炒める。肉の色が変わったら、キャベツ、赤パプリカを入れて炒める。
- ④③にAを加えて煮立て、酒を加えて3～4分煮る。牛乳を加え、塩、こしょうで味を調え、Bでとろみをつける。
- ⑤器に盛り付け、さやいんげんをのせる。



春キャベツのシャキシャキした食感が楽しめます♪

(1人分) エネルギー207kcal/たんぱく質 17.8g/脂質 8.7g/塩分 0.6g

☆料理名 フライパンで作るホットサンド

●材料(4人分)

食パン(6枚切り)	4枚
キャベツ	160g
ツナ	60g
マヨネーズ	小さじ4
塩	少々
こしょう	少々
トマト	120g
卵	4個
サラダ油	適量
バター	20g

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① キャベツは千切りにし、Aと混ぜる。トマトは5mm幅の半月切りにする。
- ② フライパンに油を中火で熱して卵を割り入れ、目玉焼きを作って器に取り出しておく。
- ③ 食パン、②、トマト、キャベツ、食パンの順番に重ねておく。
- ④ ②のフライパンを一度ふき取り、弱火でバター半量を溶かして③を入れ、上にアルミホイルをかぶせて、皿などの重しになるものをのせて1分程度焼く。焼き色がついたら、残りのバターを溶かして裏返し、同様に焼く。
- ⑤ ④を好みの大きさに切って器に盛る。



具をアレンジして、いろいろなバリエーションを楽しむことができます♪

(1人分)エネルギー335kcal/たんぱく質 15.2g/脂質 16.2g/塩分 1.2g

☆料理名 豚肉のしょうが蒸し

●材料(4人分)

豚小間切れ肉	280g
キャベツ	200g
もやし	40g
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
おろししょうが	小さじ2
ごま油	小さじ2

レシピ提供：健康増進課

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 豚肉はボウルに入れ、Aを加えて揉みこむ。
- ② キャベツは一口大のざく切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひいて②、もやしを広げ、その上に①を広げてのせ水大さじ4を加えて蓋をし、中火で蒸す。
- ④ 豚肉に火が通ったら全体を混ぜ合わせる。



味付けした豚肉を野菜の上のにのせることで、
付け合わせを同時に作ることができます♪

(1人分)エネルギー232kcal/たんぱく質 13.3g/脂質 17.7g/塩分 1.2g