



札幌市民は、野菜不足。

平成28年札幌市健康・栄養調査の結果では、
市民の野菜摂取量は279g。※20歳以上の平均

目標量の350g以上には達していません。

このアイデア集は、食改さんと中央区と食育に関する連携協定を結んでいる「光塩学園調理製菓専門学校」の生徒さん、そして、中央区健康・子ども課(中央保健センター)の管理栄養士のアイデアを集めました。イラストは、区内のデザイン系専門学校の生徒さんが描いてくれました。

日めくり式になっていますので、食卓などに置いて、あなたの「野菜たっぷり生活」のおともに。

裏面には、時々レシピ。

空いているところには、あなたのアイデアを書き添えて、あなたのオリジナルアイデア集にしてくださいね。

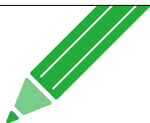
イラスト

1～10 専門学校札幌マンガ・アニメ学院 進藤優里

11～21 専門学校札幌マンガ・アニメ学院 高橋湖々

22～31 専門学校札幌デザイナー学院

角野実咲、亀谷すみれ、佐藤樹李奈、塩ノ入由菜



豚汁くらいにたっぷり野菜を入れる
と、みそ汁だって、野菜料理の一つです。

あなたの好きなみそ汁の具は何で
すか？

.....

.....

.....

.....

.....

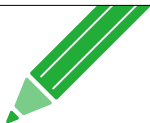
.....

.....

.....

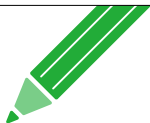
.....

まいにち野菜



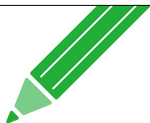
Handwriting practice lines consisting of ten horizontal dotted green lines.

まいにち野菜



もやしや細切りにしたピーマンや人
参を、めんつゆやコンソメで味付けし
た野菜あんかけはいかがでしょう。

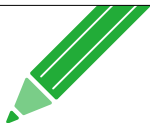
まいにち野菜



湯むきしたミニトマト300g、オリーブオイル大さじ2、しょうゆ大さじ1

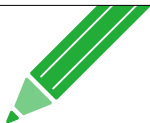
このまま冷やしても美味しいけれど、トマトをカットしてつくり、魚のムニエル、鶏肉や豚肉のソテー、冷奴にかけても美味しい。

まいにち野菜



卵1個にコンビニのきんぴらごぼう
1/2パックを混ぜて焼く。

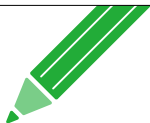
まいにち野菜



大根はころころに切ってゆでてから、ナスは素揚げしてから。豆腐を入れるタイミングで。

麻婆豆腐にミニトマトやオクラやニラを入れても彩りがキレイ

まいにち野菜



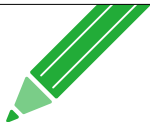
【ソフリット】

イタリア料理のおいしさの素。

同量の玉ねぎ、人参、セロリ（あれば）をみじん切りにしてオリーブオイルでじっくりと炒めた物。

たっぷり作って冷凍しておくと便利。そのままスープ、カレーの具、好みの豆と豚肉ケチャップでポークビーンズ。オムレツの具にもグ〜。

まいにち野菜



こんな野菜がおいしい。

青菜(ほうれん草、春菊、水菜、豆苗、菜の花)

他に…ゆでたまやし、きゃべつ、にんじん、
いんげん、ブロッコリー、カリフラワー、白菜、
おくら、ふき、絹さや、玉ねぎ、アスパラガス

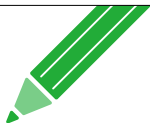
<万能胡麻タレ> (作りおきしておくと便利)

ねり胡麻…100g 本みりん…大さじ2

濃口醤油…大さじ2 砂糖…20g

煮切り酒(煮立ててアルコールを飛ばした日本酒)…大さじ4

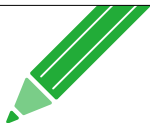
まいにち野菜



いつものおでんに、皮を剥いたトマト。

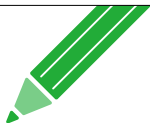
冬は熱々、夏は冷たく。

まいにち野菜



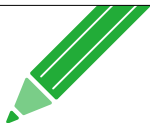
オリーブオイルを熱したフライパンに玉ねぎ、セロリ、人参、じゃが芋などと豚ロースか鶏もも肉を入れて焼き目をつける。ヒタヒタのブイヨン(固形または顆粒のブイヨンを、分量どおりの湯で溶かしたもの)を注ぎ、蓋をして、15分くらい蒸し焼き。

まいにち野菜



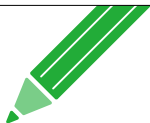
- ・焼肉のタレ ・みそとガラスープ＋牛乳
- ・ドレッシング ・コンソメ＋カレー粉
- ・青のりと塩 ・和風だし＋かつお節
- ・中濃ソース＋紅生姜＋青のり
- ・ニンニク＋しょうゆ ・ポン酢
- ・オイスターソース
- ・私の好きな味()

まいにち野菜



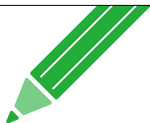
せん切り、みじん切り、いちょう切り
など用途に応じて、冷凍しておく。(生
のままでOK)使う時には凍ったまま
「炒める」「ゆでる」「煮る」の急速解凍
でおいしい。

まいにち野菜



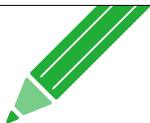
切干大根の戻し汁には旨みがぎゅっと詰まっています。みそ汁や煮物を作る際には、乾燥したまま煮るか、戻し汁を使いましょう。

まいにち野菜



皮をむくのが楽しくなって、玉ねぎ
を使いたくなるかも(^^)♪

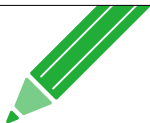
まいにち野菜



フライパンに油を熱し、野菜を炒めて
テンメンジャンで味付け。

豚肉、牛肉、鶏肉が入るととっても
おいしい。

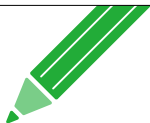
まいにち野菜



きゃべつ、白菜、ブロッコリーの芯、
などを柔らかく煮て冷凍ストック。

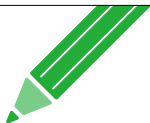
芯は甘味があっておいしい。。。。

まいにち野菜



中華の炒め物をする前にこれをして
おくと、白菜の水っぽさが無くなり、酒
のうまみで白菜がおいしくなる。

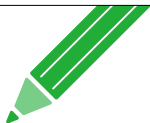
まいにち野菜



ナムルでおいしい野菜

ほうれん草、もやし、豆もやし、ぜんまい、にんじん、きゅうり、切り干し大根、大根、ズッキーニ、さやインゲン、ごぼう

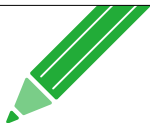
まいにち野菜



「野菜にドレッシングをかける」ではなく、野菜でドレッシングを作っちゃおう！

好みの野菜をみじん切りにして、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、こしょうなど、好みの味付けで。

まいにち野菜



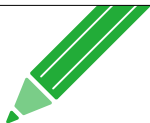
【作り方】～2人分～

①ぶつ切りきゃべつ80gとだし汁100ml、牛乳100ml、バター塩少々を火にかけ、きゃべつが柔らかくなるまで煮る。

②ミキサーにかける。

きゃべつの他に、とうもろこし、パプリカ、アスパラ、かぼちゃ、レンコン、ズッキーニなどもおいしい。時には味噌味で。

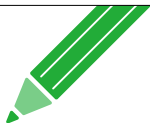
まいにち野菜



他に、パプリカ、ピーマン、大根の
皮、ズッキーニ、ヤーコン

味付けは、砂糖としょうゆは定番で
すが、砂糖とみそやカレー味もおい
しい(^^)♪

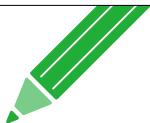
まいにち野菜



青菜や白菜、もやしなどのおひたし
は、しょうゆをかけるだけでなく、バ
リエーションが色々。

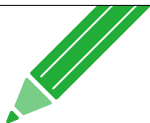
しょうゆの替わりにめんつゆやのり
佃煮、なめたけの瓶詰めも。

まいにち野菜



牛乳で煮込むと甘味とほっくり感が
増しておいしい。ハムやベーコンを入
れるともっとおいしい。

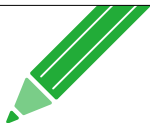
まいにち野菜



他に

ピーラーでリボン状に切った大根、人
参、ズッキーニ、水菜、せん切りみょうが

まいにち野菜

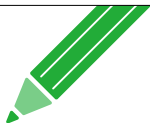


めんつゆは、ストレートタイプなら
そのまま、濃縮タイプは薄めて。

千切りしょうがを加えると、さらに
おいしい。

ポン酢でも美味しい。

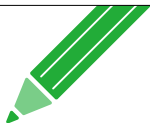
まいにち野菜



他に、

キャベツ、玉ねぎ、ひじき、水菜、ブ
ロッコリー、パプリカ、ロースハム、鶏ハ
ム、大豆、厚揚げ、うずら卵、ゆで卵、
ナッツなどを入れるともっとおいしい。

まいにち野菜



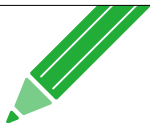
煮魚のおいしい煮汁

しょうゆ1：みりん2：日本酒3

このタレをひたひたに入れて、落とし蓋と蓋をして火にかけ沸騰したら、中火13分。

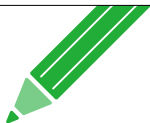
付け合せ野菜は、下ゆでしておく和良好的感じ♪

まいにち野菜



ほうれん草なら、オリーブオイルと
レモン汁、塩が相性抜群。

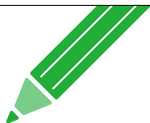
まいにち野菜



魚焼きグリルやオーブントースターで
焼いて、オリーブオイルと塩、めんつゆ、
お好みのドレッシングで召し上がれ。

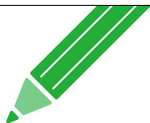
(ねぎ、玉ねぎ、きゃべつ、かぶ、人参、
アスパラ、白菜、パプリカ、ズッキーニ、
なす、とうもろこし、トマト、かぼちゃ)

まいにち野菜



鍋に洗ったもやしと、ひたひたの水
を入れて火にかける。沸騰したら火を
止めてざるにあける。

まいにち野菜



鍋ににんじんやだいこん(せん切り)や切り干し大根(乾燥のまま)と水、砂糖、しょうゆを入れて火にかけ、沸騰したら、たらこを入れて煮込む。

※たらこは、生まだら、または、すけそうだらの子

まいにち野菜