

春野菜たっぷり ホワイトスープ



エネルギー：227kcal
食塩相当量：1.4g

材料(2人分)

新キャベツ	1枚
新じゃがいも	100g
新たまねぎ	60g
にんじん	40g
ベーコン	2枚
水	1カップ
牛乳	1/2カップ
シチュールウ	1かけら
サラダ油	小さじ1
黒こしょう	少々

【作り方】

- ①野菜は1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②熱した鍋にベーコン→にんじん・じゃがいも→たまねぎ→キャベツの順に炒め、水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら牛乳とシチュールウを加え、シチュールウが溶けたら器に盛り、黒こしょうをふって完成。

小松菜とえのきの和え物



エネルギー：60kcal
食塩相当量：0.8g

材料(2人分)

小松菜	100g
えのき	100g
サラダチキン	20g
塩昆布	5g
ごま油	小さじ1/4

【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、根元を落とし、食べやすい大きさに切る。
えのきは石づきを落とし、半分の長さに切る。
サラダチキンは食べやすい大きさにさいておく。
- ②耐熱ボウルに小松菜の茎の部分→葉の部分→えのきの順にのせ、600Wの電子レンジで3分間加熱する。
- ③②の水気をしっかり切り、①のサラダチキン、塩昆布、ごま油を入れ和え、皿に盛りつけ完成。

別府市民の野菜摂取の現状

男性:289.8g、女性:246.8g(平均)の野菜
摂取量ですが、国が目標としているのは**350g**



両手
3杯分！

100gってどれぐらい？

ミニトマト…約10個
キャベツ…葉2枚
ピーマン…約3個

野菜を食べるとこんなことが！！

◆食べすぎ防止

野菜は低エネルギーで満足感が得られやすいため、食事の初めに食べると食べすぎを防ぐことができます！

*野菜をたっぷり食べたいときは加熱して食べるのがおすすめ♡

◆高血圧予防

野菜や果物やいも類に多く含まれるミネラルの一つである「カリウム」は体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す手助けをしてくれます！

※腎臓病の方はカリウム制限がありますので、かかりつけ医の指示にしたがってください。

◆美肌

緑黄色野菜に多く含まれているカロテノイドには抗酸化作用があり、活性酸素の攻撃から肌を守り、アンチエイジング効果が期待できます！

◆腸内環境を整える

野菜の多く含まれている食物繊維が不足すると、腸内環境が乱れてしまいます。日本人の多くは食物繊維が不足していると言われていいますので、積極的に野菜をとって腸内美人を目指しましょう！

春野菜で健幸チャージ



※エネルギー・食塩相当量は1人分です。



別府市公式キッチン(クックパッド)もぜひ見てくださいね！



別府市公式Instagramにもレシピ多数掲載中！

BEPPU_CITY

レシピ協力(五十音順)
別府大学、別府大学短期大学部
別府溝部学園短期大学の学生さん

発行元:別府市健康推進課

アスパラとベーコンのコンソメスープ

エネルギー：29kcal
食塩相当量：1.3g



材料(2人分)	
アスパラ	40g
ベーコン	1枚
顆粒コンソメ	小さじ2
水	400ml

【作り方】

- ①アスパラはよく洗い根本を落とす。皮の硬い部分はピーラーでむき、1cm幅の斜め切りにする。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に水、アスパラ、ベーコン、顆粒コンソメを入れ、中火で加熱する。具材に火が通ったら器に盛り完成。

アスパラのごま和え

エネルギー：106kcal
食塩相当量：0.4g



材料(2人分)	
アスパラ	150g
★濃口しょうゆ	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★白ごま	大さじ3

【作り方】

- ①アスパラはよく洗い根本を落とす。皮の硬い部分はピーラーでむき、2cm幅の斜め切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れ2分ほど加熱し、火が通ったらざるにあけておく。
- ③ボウルに②・★を入れ、混ぜ合わせ、器に盛ったら完成。

新たま・新じゃがのコンソメ煮

エネルギー：116kcal
食塩相当量：0.9g



材料(2人分)	
新玉ねぎ	150g
新じゃがいも	100g
ブロッコリー	50g
ベーコン	2枚(30g)
★水	2カップ
★おろしにんにく	1cmほど
顆粒コンソメ	小さじ1/2
黒こしょう	適量
乾燥パセリ	適量

【作り方】

- ①新玉ねぎは1.5cm角に、ブロッコリーは小房に分ける。新じゃがいもは2cm角に切り、じゃがいもは水にさらしておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋に①②★、水を入れ10分程度加熱する。(爪楊枝などがじゃがいもにスッと入れれば◎)
- ④③を皿に盛りつけ、お好みで黒こしょうや乾燥パセリをちらして完成。

ごぼうとしめじのマヨネーズ和え

エネルギー：91kcal
食塩相当量：1.0g



材料(2人分)	
ごぼう	1/2本(100g)
しめじ	1袋(100g)
水	3/4カップ
★濃口しょうゆ	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ1強

【作り方】

- ①ごぼうはよく洗い皮をむき、5cmの長さの細切りにし、分量外の水に浸してあく抜きをする。
- ②しめじは石づきを落とし、小房に分けておく。
- ③耐熱容器に①②、水を入れ、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④③を取り出し、水気をよく切り、粗熱を取る。
- ⑤④に★を加え、混ぜ合わせる。器に盛って完成。

ごぼうの照り煮

エネルギー：151kcal
食塩相当量：1.3g



材料(2人分)	
ごぼう水煮(干切り)	1袋
★濃口しょうゆ	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	大さじ1/2
★酢	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1と1/2
ごま油	大さじ1
白ごま	大さじ1/2
一味唐辛子	お好みで

【作り方】

- ①ごぼうは水気をよく切り、ビニール袋に入れ、片栗粉を加え、まんべんなく振る。★の調味料は合わせておく。
 - ②フライパンでごま油を熱し、①のごぼうを焼く。
 - ③②に①の調味料を加え、からませる。
 - ④皿に③を盛り付け、白ごまと一味唐辛子を振ったら完成。
- ※ごぼうの水気をしっかり切って、まんべんなく片栗粉をまがすことがポイントです！

さっぱりきゃべつのゆかり和え

エネルギー：37kcal
食塩相当量：0.5g



材料(2人分)	
新きゃべつ	2~3枚
切干大根	10g
きゅうり	20g
青じそ	1枚
すりごま	小さじ1
酢	小さじ1
ゆかりふりかけ	小さじ1

【作り方】

- ①きゃべつは短冊切りに、きゅうり、青じそは千切りにする。切干大根はさっと洗い、キッチンばさみで2cm程度の長さに切る。
- ②①のきゃべつをさっと茹でる。冷めたら水気をしっかり絞る。(または600Wの電子レンジで2分加熱する)
- ③①と②を混ぜ合わせ、★で和えて完成。

簡単！春キャベツのひき肉炒め

別府大学
服部愛菜さんと
コラボ

エネルギー：176kcal
食塩相当量：0.8g

材料(2人分)

春キャベツ	60g
ピーマン	40g
合いびき肉	100g
おろしにんにく	少々
焼き肉のタレ	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2



【作り方】

- ①春キャベツ・ピーマンは太めの千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、おろしにんにく・合いびき肉を入れ、炒める。
- ③合いびき肉の色が変わったら焼き肉のタレを入れ炒める。
- ④③に春キャベツ・ピーマンを加えさっと炒めたら完成。

ブロッコリーとゆで卵のマヨ和え

別府大学短期大学部
大木望叶さんと
コラボ

エネルギー：98kcal
食塩相当量：0.6g

材料(2人分)

ブロッコリー	80g
たまご	1個
★マヨネーズ	小さじ2
★いりごま	小さじ1/2
★濃口しょうゆ	小さじ1
★かつお節	小1/2パック



【作り方】

- ①たまごは沸騰したお湯で10分茹で、冷水にとり殻をむいておく。
- ②ブロッコリーは一口大に切り分け、耐熱ボウルにうつし、水大さじ1をふりかけふんわりラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ③ブロッコリーの粗熱を取り、水気を切ったら①、★を加え、たまごをざっくり崩しながら和え、皿に盛りつけ完成。
(お好みで黒こしょうを振っても◎)

別府市民の野菜摂取の現状

男性:289.8g、女性:246.8g(平均)の野菜
摂取量ですが、国が目標としているのは**350g**



両手
3杯分！

100gってどれぐらい？

ミニトマト・・・約10個
きゃべつ・・・葉2枚
ピーマン・・・約3個

野菜を食べるとこんなことが！！

◆食べすぎ防止

野菜は低エネルギーで満足感が得られやすいため、食事の初めに食べると食べすぎを防ぐことができます！

*野菜をたっぷり食べたいときは加熱して食べるのがおすすめ♡

◆高血圧予防

野菜や果物やいも類に多く含まれるミネラルの一つである「カリウム」は体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す手助けをしてくれます！

※腎臓病の方はカリウム制限がありますので、かかりつけ医の指示にしたがってください。

◆美肌

緑黄色野菜に多く含まれているカロテノイドには抗酸化作用があり、活性酸素の攻撃から肌を守り、アンチエイジング効果が期待できます！

◆腸内環境を整える

野菜の多く含まれている食物繊維が不足すると、腸内環境が乱れてしまいます。日本人の多くは食物繊維が不足していると言われていいますので、積極的に野菜をとって腸内美人を目指しましょう！

春を野菜で 新鮮なスタートを！



※エネルギー・食塩相当量は1人分です。



別府市公式キッチン(クックパッド)もぜひ見てくださいね！



別府市公式Instagramにもレシピ多数掲載中！

BEPPU_CITY

レシピ協力(五十音順)
別府大学、別府大学短期大学部
別府溝部学園短期大学 の学生さん

発行元:別府市健康推進課

さくさくスナップエンドウのマスタードサラダ



エネルギー：158kcal
食塩相当量：0.6g

材料(2人分)	
スナップエンドウ	70g
にんじん	30g
たまご	2個
★粒マスタード	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ1
★プレーンヨーグルト	大さじ1
★塩コショウ	少々

【作り方】

- ①にんじんは千切りにする。たまごは沸騰したお湯で10分程茹で、冷水に取り殻をむいておく。
- ②沸騰したお湯でスナップエンドウ・にんじんを茹で、水気を切っておく。スナップエンドウは3～4等分に斜め切りに切る。
- ③ボウルに①②★を入れ、たまごを崩しながら和え、器に盛りつけ完成。

小松菜の辛子和え



エネルギー：42kcal
食塩相当量：0.8g

材料(2人分)	
小松菜	100g
ちくわ	20g
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
練りからし	お好みの量

【作り方】

- ①小松菜はよく洗い、沸騰したお湯に茎から入れ、茎が柔らかくなるまで茹でる。小松菜をざるにあげ水気を切り、3cm幅に切る。ちくわは食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルに練りからしとめんつゆを入れ、練りからしを溶かし、①を加えよく和え、皿に盛りつけ完成。

たけのことピーマンのみそ炒め



エネルギー：102kcal
食塩相当量：0.9g

材料(2人分)	
たけのこ(水煮)	160g
ピーマン	2個
しらす干し	10g
ごま油	小さじ2
★みそ	小さじ2
★砂糖	小さじ2
★酒	大さじ2

【作り方】

- ①たけのこは厚さ5mmで食べやすい大きさに切る。ピーマンは1cm幅の千切りにする。
 - ②★の調味料を混ぜ合わせる。
 - ③フライパンにごま油を熱し、しらす干しを炒める。色が変わったら①を入れ炒める。
 - ④③に火が通ったら②の調味料を加えさらに炒め、器に盛りつけ完成。
- ※生のたけのこを使うときはあく抜きを行って調理してください。
※みそ・砂糖の代わりに甜麺醤を使っても◎

えびとブロッコリーのケチャマヨ炒め



エネルギー：226kcal
食塩相当量：0.7g

材料(2人分)	
ブロッコリー	100g
たけのこ(水煮)	30g
むきえび	6尾
酒	小さじ2
片栗粉	小さじ2
油	小さじ2
★ケチャップ	大さじ1
★マヨネーズ	大さじ1

【作り方】

- ①たけのこ(水煮)は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは小房にしてよく洗い、濡れたまま耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで4分加熱し、粗熱を取り、水分をふき取る。
- ②えびに酒と片栗粉を揉むこむ。
- ③フライパンに油を入れてえびを中火で炒める。えびに焼き色がついたらブロッコリー・たけのこを加え炒める。
- ④③に★を入れ炒め、皿に盛りつけ完成。

新玉ねぎサラダ



エネルギー：53kcal
食塩相当量：0.5g

材料(2人分)	
新キャベツ	100g
新玉ねぎ	40g
★無糖ヨーグルト	大さじ1
★ハーフマヨネーズ	小さじ2
★粒マスタード	小さじ2
★レモン汁	少々
桜えび	少々

【作り方】

- ①新キャベツはよく洗い、千切りにする。新玉ねぎは薄くスライスし、さっと水にさらす。
- ②水気をよく切った新玉ねぎ・新キャベツ・桜えびを和え、食べる直前に★を加えて和え、器に盛りつけ完成。

春キャベツとわかめのナムル



エネルギー：35kcal
食塩相当量：0.4g

材料(2人分)	
春キャベツ	葉3枚
乾燥わかめ	大さじ1/2
ちりめん(乾燥)	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★塩	少々
★おろしにんにく	少々
いりごま	お好みで

【作り方】

- ①春キャベツはざく切りし、沸騰したお湯で軽く茹で水気を絞っておく。乾燥わかめは水で戻しておく。(乾燥わかめが大きいときは食べやすい大きさに切る)
- ②ボウルに①・ちりめん(乾燥)・★の調味料を加え和える。
- ③②を皿に盛りつけいりごまをお好みでちらして完成。