

たっぷりキャベツと 豚バラのスープ

別府大学
藍京美桜さんと
コラボ

エネルギー：236kcal
食塩相当量：1.3g



材料(2人分)
豚バラ肉 100g
カットキャベツ(千切り) 1袋(200g)
★酒 大さじ1
★鶏がらスープの素 小さじ1
★薄口しょうゆ 小さじ1
★おろししょうが 小さじ1/2
★おろしにんにく 小さじ1/2
★水 2カップ(400ml)
粗びきこしょう お好みで

【作り方】

- ①豚バラ肉は一口大に切っておく。
- ②鍋に★の材料を入れ、沸騰させる。
- ③沸騰したら中火にし、カットキャベツを加える。
- ④③に豚バラ肉を加え、火が通ったら器に盛り、お好みで粗びきこしょうをかけて完成。

キャベツのペペロンチーノ風

別府溝部学園短期大学
松尾美夢さんと
コラボ

エネルギー：87kcal
食塩相当量：0.7g



材料(2人分)
カットキャベツ(ざく切り) 240g
れんこん水煮(ホール) 1/2袋(60g)
おろしにんにく 小さじ1
★顆粒コンソメ 小さじ1
★塩コショウ 少々
オリーブオイル 小さじ2
一味唐辛子 少々

【作り方】

- ①フライパンにオリーブオイルとおろしにんにくを入れ、弱火で熱し、油に香り移す。
- ②水煮れんこんは縦半分に切り、薄くスライスする。
- ③①にカットキャベツ・②のれんこん・★を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④③を器に盛り、一味唐辛子をかけたら完成。

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！

あたたまるう



冬の恵みで。

※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 の学生のみなさん

発行元：別府市健康推進課

大根のガレット

エネルギー：106kcal
食塩相当量：0.6 g



材料(2人分)
大根 1/5本(150g)
片栗粉 大さじ3
塩コショウ 少々
マヨネーズ 大さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむき、細く千切りにする。
- ②大根、片栗粉、塩コショウ、マヨネーズを混ぜる。
- ③フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、②を敷き詰める。
- ④焼き色がついたら裏返し、両面焼けたら器に盛り、完成。
（お好みでパセリなど散らすと彩りが良くなります。）

時短NO.1 🏆

水菜と干しえびの和風サラダ

エネルギー：81kcal
食塩相当量：0.6 g



材料(2人分)
水菜 2株(120g)
干しえび 10g
★ポン酢 小さじ2
★ごま油 小さじ2
刻みのり 4g
いりごま 小さじ1

【作り方】

- ①水菜はよく洗い、根を落とし、3cm幅に切る。
- ②ボウルに①と干しえびを入れ、ざっくり混ぜる。
- ③★の調味料を②に加え和える。
- ④器に盛り、上から刻みのり、いりごまをかけて完成。

電子レンジでできる！ 豚バラ大根

人気NO.1

エネルギー：362kcal
食塩相当量：1.6g



材料(2人分)
大根 1/2本(500g)
豚バラ肉(薄切り) 150g
★おろしにんにく 2g
★濃口しょうゆ 小さじ2
★みりん 大さじ2
★和風顆粒だし 小さじ1

【作り方】

- ①大根は皮をむき、乱切りにする。豚バラ肉も食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱容器に①と★を入れ、ラップをし500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③一度かき混ぜて、再度5分加熱する。
(2回行ってください)
- ④加熱が終わったらラップをしたまま5分ほど蒸らす。
- ⑤器に盛りつけ完成。(お好みで一味唐辛子をかけても◎)

水菜のツナマヨ和え

エネルギー：135kcal
食塩相当量：0.6g



材料(2人分)
水菜 1/2束(100g)
にんじん 中1/3本(60g)
ツナ缶(油漬け) 1/2缶
★すりごま 大さじ1
★濃口しょうゆ 小さじ1/2
★マヨネーズ 小さじ2

【作り方】

- ①水菜はよく洗い、根を落とし、3cm幅に切る。
- ②にんじんは千切りにし、茹でてざるにあげる。
- ③ボウルに①②と油を切ったツナ缶、★の調味料を入れ、混ぜたら完成。

豆腐と大根のすり流し 寒い冬にピッタリ！

エネルギー：47kcal
食塩相当量：0.6g



材料(2人分)
絹ごし豆腐 1/2丁(75g)
大根 10cm(300g)
和風顆粒だし 小さじ1

【作り方】

- ①絹ごし豆腐をすりつぶす。
- ②大根は皮をむき、大根おろしにする。
- ③①②に和風顆粒だしを加え、混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ④器に盛り完成。

※絹ごし豆腐 3段パックの1段が150gです

別府大学
鍋倉日向さんと
コラボ

冬野菜サラダ

エネルギー：186kcal
食塩相当量：0.6g



材料(2人分)
ごぼう(ささがき水煮) 1袋(100g)
にんじん 中1/3本(60g)
ブロッコリー(冷凍) 90g
乾燥ひじき 2g
いりごま 小さじ2
★すりごま 小さじ2
★濃口しょうゆ 小さじ1/2
★マヨネーズ 大さじ2
★砂糖 小さじ1

【作り方】

- ①乾燥ひじきを水で戻し、水気を切っておく。
- ②ごぼうの水煮はざるにあげ、水気を切っておく。
- ③にんじんは皮をむき細い千切りにし、水から茹でる、沸騰したらブロッコリー(冷凍)を加え、再度茹で、ざるにあげ水気を切っておく。
- ④ボウルに①②③を入れ、★の調味料を加え和える。
- ⑤④を器に盛り、いりごまをかけて完成。

冬野菜のコンソメスープ



【作り方】

- ①白ねぎは洗い、2cm幅に切る。にんじんは皮をむき、1cm角に切る。ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ、①とほうれん草(冷凍)・ブロッコリー(冷凍)を加え、中火で炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、水・顆粒コンソメを加え、ふたをして5分程度加熱する。にんじんに火が通ったら器に盛り完成。※お好みで黒こしょうを入れても◎

レンジで簡単！

冬野菜の豆乳スープ



【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅に切る。ぶなしめじは石づきを落とし、小房に分ける。玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ②耐熱ボウルに①とブロッコリー(冷凍)、★を入れ、ふんわりラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。一度中身を混ぜ、再度3分加熱する。
- ③具材に火が通ったら、器に盛り、完成。

別府大学
金江夏歩さんと
コラボ

エネルギー：64kcal
食塩相当量：1.4g

材料(2人分)	
白ねぎ	10cm(30g)
にんじん	中1/4本
ほうれん草(冷凍)	30g
ブロッコリー(冷凍)	30g
ベーコン	1枚
水	2カップ(400ml)
顆粒コンソメ	小さじ2
サラダ油	小さじ1/2

別府大学短期大学部
工藤楓蓮さんと
コラボ

エネルギー：87kcal
食塩相当量：0.7g

材料(2人分)	
ベーコン	2枚(30g)
ぶなしめじ	40g
ブロッコリー(冷凍)	30g
玉ねぎ	30g
★無調整豆乳	300ml
★顆粒コンソメ	小さじ1
★塩コショウ	少々

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！

冬の風味を 楽しもう

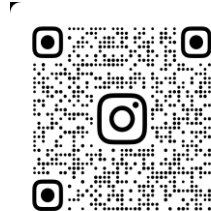


旬の野菜とともに。

※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(Cookpad)も
ぜひ見てくださいな！



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 の学生のみなさん

発行元：別府市健康推進課

白菜とエビのクリーム煮

エネルギー：269kcal
食塩相当量：1.1 g



材料(2人分)
白菜 4枚
ブロッコリー(冷凍) 80g
むきえび 8尾
有塩バター 20g
薄力粉 大さじ2
牛乳 200ml
顆粒コンソメ 小さじ1

【作り方】

- ①白菜は3cm幅に切る。
- ②鍋にバター、むきえび、ブロッコリー(冷凍)、①を入れ炒める。
- ③②に薄力粉を入れ、弱火で1分炒める。
- ④③に牛乳を2回に分けて入れ、顆粒コンソメを加え3分程弱火で煮込んだら完成。
(お好みで黒こしょうをかけると風味が出ます)

白菜とツナの和え物

別府溝部学園短期大学
長野真侑さんと
コラボ



エネルギー：76kcal
食塩相当量：0.6g

材料(2人分)
白菜 2枚
ツナ缶(油漬け) 1/2缶
にんじん 中1/4本
★濃口しょうゆ 小さじ1
★砂糖 小さじ1
★かぼす果汁 小さじ1
★いりごま 小さじ1

【作り方】

- ①白菜・にんじんを千切りにする。
- ②①とツナ缶を汁ごと耐熱容器に入れ、ラップをし、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③②の粗熱が取れたら、水気をしぼる。
- ④③に★の調味料を加え、和える。器に盛ったら完成。

白菜とベーコンの炒め物

男性陣が
気になるレシピ



エネルギー：70kcal
食塩相当量：0.6g

材料(2人分)
白菜 2枚
ベーコン 2枚
コーン(冷凍) 20g
おろしにんにく 少々
オリーブ油 小さじ1
塩コショウ 少々

【作り方】

- ①白菜・ベーコンは1cm程度の幅に切る。白菜は葉と芯の部分に分けておく。
- ②フライパンにベーコンを入れ、油が出る程度炒める。
- ③②のベーコンを一度取り出し、そのままのフライパンにオリーブ油、おろしにんにくを入れ、香りが出るまで炒める。
- ④③に白菜の芯から炒め、しんなりしたら葉とベーコン、冷凍コーンを入れて炒め、塩コショウで味を整えて完成。

ほうれん草とひじきの ごまみそ和え

別府大学短期大学部
安本愛梨さんと
コラボ

エネルギー：76kcal
食塩相当量：0.8 g



材料(2人分)
ほうれん草 1束
乾燥ひじき 3g
にんじん 中1/4本(20g)
★すりごま 大さじ1
★砂糖 大さじ1
★濃口しょうゆ 小さじ1
★みそ 小さじ1

【作り方】

- ①乾燥ひじきは水に入れ戻して水気を切っておく。
- ②にんじんは皮をむき、千切りにし、茹でておく。
- ③ほうれん草はよく洗い、熱湯で茹で、冷水に取り、水気をしぼり、4cm幅に切る。
- ④ボウルに①②③・★を入れ和えて器に盛ったら完成。

卵とほうれん草のツナ和え

別府大学
篠田 舞さんと
コラボ



エネルギー：105kcal
食塩相当量：0.8g

材料(2人分)
ほうれん草 1/2束(100g)
ツナ缶(水煮) 1/2缶(35g)
卵 1個
マヨネーズ 小さじ2
濃口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①ほうれん草は熱湯で茹で、冷水に取り、水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ②耐熱ボウルに卵を割り、マヨネーズを加え、よく混ぜる。
- ③②に①、水気を切ったツナ缶、濃口しょうゆを加えざっくり混ぜる。
- ④③にふんわりラップをかけ、600Wの電子レンジで1分加熱する。
- ⑤④を一度取り出し、軽く混ぜ、再度600Wの電子レンジで1分加熱する。(加熱具合はお好みで調整してください)
- ⑥卵に火が通ったら器に盛り完成。

ほうれん草のバター炒め

別府溝部学園短期大学
松尾美夢さんと
コラボ



エネルギー：100kcal
食塩相当量：0.7g

材料(2人分)
ほうれん草 1/2束(100g)
ぶなしめじ 1/2パック(100g)
しいたけ 2枚(50g)
バター 20g
塩コショウ ひとつまみ

【作り方】

- ①ぶなしめじは石づきを落とし、小房に分けておく。
- ②しいたけは石づきを取り、薄切りにする。
- ③ほうれん草は熱湯で茹で、冷水に取り、水気をしぼり、4cm幅に切る。
- ④フライパンにバターを熱し、①②を入れしんなりするまで炒める。
- ⑤④に③を加え、塩コショウで味を整え、さっと炒める。
- ⑥器に盛り完成。