

カラダグッド

Karada Good

Miyazaki

ー簡単に作れる野菜料理レシピー



南九州大学 健康栄養学部
MINAMI KYUSHU UNIVERSITY 管理栄養学科

本取り組みについて

「みやざきの食と農を考える県民会議」と大学（宮崎大学・南九州大学）との連携による「Karada Good」プロジェクト事業での取組です。

取組の目的は、「Karada Good」をテーマとし、大学生と連携する事で、課題解決・Karada Good PR のための新しいアイデアを創出する。

また、学生主体の活動を発信することで、実践活動の参考として、若年層の食への関心を高め、野菜摂取不足等の課題解決に寄与することです。

取組の内容は、以下の4つである。

- (1) 管理栄養学科ならではの取り組み内容とする
- (2) メニューレシピの提案

- ① 若者でも手軽に食べられる野菜レシピの提案
- ② だれでも手軽に準備できる野菜料理の提案

☆①②については、「もったいない企画」の実践が必須・・・家庭で捨てられがちな可食部（果菜の茎や皮など）の有効活用等

- (3) 若者の野菜摂取を高める方法を提案すること（宮崎県産野菜の活用）
- (4) 県民参加型の社会活動等の中で取組内容について広く波及させること。

<調理実習風景(宮崎大学も参加)>



目次

	ページ数
1. 野菜たっぷり炊き込みご飯	3
2. 野菜たっぷりお手軽カレードリア	4
3. 野菜カレードリア	5
4. 蒸し野菜のサンドイッチ	6
5. コンボタパンブティング	7
6. ラトウユ ~日向夏~	8
7. サラダチキンのさっぱりホイル焼き	9
8. レンチンオムレツ風	10
9. ベジタブルツナサラダ	11
10. 大根葉と豆腐の甘酢サラダ	12
11. レンチン何でもアヒーショ風	13
12. 野菜たっぷりツナマヨネーズ焼き	14
13. 冷凍トマトスープ	15
14. インスタントみそ汁 野菜プラス	16

野菜たっぷり炊き込みご飯

宮崎県産野菜の活用：切り干し大根、ミニトマト

使用材料名		1人分量 (g)	作り方
精白米		70	① 米を洗い、炊飯器に入れる。切干大根は調理バサミで食べやすい長さに切り、水で戻す。 ② トマトを洗い、ヘタを取る。 ③ ①の炊飯器に、★を全て加え、水 80g を加えて炊く。 ④ 炊きあがったら、ごはんを混ぜ、器によそい、お好みでブラックペッパーを振りかける。
★サバ水煮缶	身	27	
★サバ水煮缶	汁	16	
★冷凍枝豆		15	
★冷凍コーン		15	
★切干大根		5	
★ミニトマト		50 (約 5 個)	
水		80	
ブラックペッパー		お好みで	
			
緑黄色野菜使用量		50	
その他の野菜使用量		35	
使用野菜総量		85	
献立の特徴や 工夫した点 栄養的なコメント			料理初心者でも簡単に作れるよう、包丁は使わず、炊飯器と調理バサミのみで作るもの考えた。 また、トマト以外の食材は全てある程度の長期保存が可能なので、余って無駄になってしまうリスクが低く、一人暮らしの方でも挑戦しやすいと思う。 トマトには、風邪予防や美肌効果のあるビタミンCが、また、鯖には脳を活性化させるDHAや、血液をサラサラにするEPAが豊富に含まれている。枝豆やコーンには彩が良くなるだけでなく、食べる際にはよく噛む必要があるため、咀嚼回数の増加が期待でき、早食い防止に繋がる。

野菜たっぷりお手軽カレードリア

宮崎県産野菜の活用：冷凍ほうれん草、トマト

使用材料名		1人分量 (g)	作り方
精白米		70	① 米を洗い、炊飯器で炊く。 ② 炊きあがった米に野菜ジュースを混ぜ、耐熱皿にごはんを入れる。 ③ ②の上にほうれん草、くし切りにしたトマトをのせ、上からレトルトカレー、チーズをかける。 ④ トースター、またはオーブンでチーズに焦げ目がつくまでしっかりと焼く。
野菜ジュース※		200 (ml)	
トマト		半分	
冷凍ほうれん草		100	
レトルトカレー		1 袋	
チーズ		適量	
※ 野菜ジュースは、1 日分の野菜が摂れるタイプのものを使用。			
緑黄色野菜使用量		200	
その他の野菜使用量		250	
使用野菜総量		450	
献立の特徴や工夫した点 栄養的なコメント			宮崎県で市販されている冷凍ほうれん草の 8 割が宮崎県産であるため使用し、手軽さも重視したメニューとなるよう工夫した。 また、手軽さという面では、包丁、まな板、トースターがあれば調理可能という、レトルトカレーを使うことで、冷凍野菜を使用するので、食品ロスがなく、誰にでも手軽に作れて野菜を摂取できる。

野菜カレードリア

宮崎県産野菜の活用：冷凍野菜

使用材料名		1人分量 (g)	作り方
冷凍野菜ミックス		90	① 冷凍野菜ミックスとカレーを器に入れ、600W のレンジで 2 分加熱する。 ② 別の器にごはん 150g を盛り、その上に①をのせる。 ③ ②にチーズをのせ、180℃のオーブンまたはオーブントースターで 5 分焼く。(焦げ目をつけたい場合は焼き時間を増やす。)
レトルトカレー		170	
ごはん		150	
チーズ		30	
			※ ②の段階で①の半分とごはんを混ぜ合わせ、その上に①の残りをのせてチーズをのせて焼くと、さらにカレードリアらしくなる。
			
緑黄色野菜使用量		—	
その他の野菜使用量		—	
使用野菜総量		90	
献立の特徴や工夫した点 栄養的なコメント			普段そのまま食べてしまうレトルトカレーに冷凍野菜を加えるだけで簡単に野菜をとることができる。 レトルトカレーの種類によって食材を変えることができる。 また、それによって摂る栄養素を変えられる。(ex. ナスとトマトのカレーを使用すると、冷凍野菜の 90g に加えて、さらに野菜をとることができる。ビーフカレーやチキンカレーなど肉の多いカレーにするとたんぱく質を多く摂取することができる。) さらに、冷凍野菜を使用するので食品ロスがない。

蒸し野菜のサンドイッチ

宮崎県産野菜の活用：レタス、きゅうり、ミニトマト、大葉、オクラ

使用材料名		1人分量 (g)	作り方
レタス		80	① レタス・オクラ・ミニトマト・きゅうり・大葉をきれいに洗う。 ② レタスは適当な大きさにちぎり、ミニトマトはへたを取る。大葉は茎の部分をちぎる。 ③ きゅうりはピーラーを使い、縦に長くスライスする。オクラはハサミで1/2サイズにカットする。 ④ 耐熱のタッパーにラップを引き、準備したすべての野菜とハムを入れ、調味料(マヨネーズ・ブラックペッパー)を混ぜ、1分間、700Wの電子レンジで温める。 ⑤ 食パン2枚にビザソースを塗り、蒸した野菜をのせ、ラップにくるんで完成。
オクラ		20	
ミニトマト		45	
きゅうり		50	
大葉		1枚	
ハム		1枚	
食パン(6枚切)		2枚	
ビザソース		20	
マヨネーズ		15	
ブラックペッパー		少々	
緑黄色野菜使用量		65.5	献立の特徴や工夫した点 栄養的なコメント
その他の野菜使用量		130	
使用野菜総量		195.5	
			献立の工夫として、包丁・まな板を使わず、ピーラー、調理バサミを使用した。また、材料を蒸すことで、野菜のかさを減らし摂取量が多くなるようにした。 栄養的には、蒸し野菜を食パンでサンドすることにより、主食と副菜が摂れるようにした。蒸すことにより、野菜が柔らかくなり栄養吸収が高くなる。

コンポタパンプディング

宮崎県産野菜の活用：冷凍野菜

使用材料名		1 人分分量 (g)	作り方
食パン	1 枚 (6 枚切り)		① 食パンを 3×3 に切って、耐熱容器に並べる。 (または、手で適当にちぎる。) ② 牛乳を電子レンジ 500W で 1 分程加熱し、カップスープの素を加え、ダマがなくなるようによく混ぜ、卵を加えよく混ぜる。 ③ サラダチキンを手で裂く。 ④ 冷凍野菜を電子レンジ 500W で 3 分程加熱する。 ⑤ 食パンを並べた耐熱容器に④と⑤をのせ、③を上からかけ、ピザ用チーズをちらす。 ⑥ ブラックペッパーをかけ、オーブントースター (またはオーブン) で卵液の様子を見ながら 220℃で 30 分程加熱する。(電子レンジなら 500W で 10 分程加熱。) 
コーンスープの素	1 袋		
卵	1 個		
牛乳	150		
冷凍野菜ミックス	120		
サラダチキン	50		
ピザ用チーズ	20		
ブラックペッパー	少々		
緑黄色野菜使用量	—		
その他の野菜使用量	—		
使用野菜総量	120		
献立の特徴や 工夫した点 栄養的なコメント			1 日に必要な野菜の 1/3 が摂取でき、オーブンなら 40 分、電子レンジなら 20 分程度で作れる。(野菜はお好みで、今回は洋風野菜を使用) 好きなカップスープの素でアレンジできる。 また、冷凍野菜を使用するので、食品ロスがない。

ラタトゥユ ～日向夏～

宮崎県産野菜の活用：ナス、ズッキーニ、トマト、玉ねぎ、
日向夏ジュース

使用材料名	1人分分量 (g)	作り方
ナス	30	① 深めの鍋にオリーブ油、ニンニクを入れ、火にかける。
ズッキーニ	40	② 鍋が温まったら一口大に切った鶏もも肉を、表面にカリッと焼き目がつくまで焼く。
トマト	50	③ 玉ねぎ、ナス、ズッキーニ、パプリカ、トマトを入れて、炒める。
玉ねぎ	30	④ 全体に火が通ったら日向夏ジュース、コンソメを入れ、中火で煮込む。
パプリカ	20	⑤ 塩、こしょうで味を調えれば完成。
鶏もも肉	60	
10%日向夏ジュース	48 (ml)	
オリーブ油	3	
ニンニク	1/5 片	
コンソメ	2.3	
塩	1.5	
こしょう	0.5	
緑黄色野菜使用量	70	
その他の野菜使用量	100	
使用野菜総量	170	



献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

日向夏ジュースを用いることで爽やかな風味と宮崎らしさを感じられる。食材もほとんどが宮崎産のものであるため、地産地消にも取り組むことができ、材料費も安く抑えられる。調理工程が簡単で、鍋ひとつで作ることができるため、若い人や一人暮らしの人でも手軽に調理して食べることができる。

多くの野菜を加熱することで、食べやすくなっている。

サラダチキンのさっぱりホイル焼き

宮崎県産野菜の活用：ミニトマト、にんじん、キャベツ、大葉

使用材料名		1人分分量 (g)	作り方
サラダチキン		50	① 市販のサラダチキンを1/2に裂き、ほぐす。 ② 耐熱の容器にアルミホイルを敷き、下から★、サラダチキン、ミニトマトの順に重ねていく。このとき、塩こしょうを少しかける。 ③ アルミホイルに包みグリルで約10～20分加熱。 ④ 加熱が終わったら、野菜に火が通っているのを確認し、お好みでポン酢をかける。 ⑤ 大葉を盛り付ければ完成。
★もやし		40	
★にんじん		10	
★キャベツ		20	
★玉ねぎ		25	
大葉		0.5 (1枚)	
ミニトマト		10 (3個)	
塩		1	
こしょう		適量	
ポン酢		20	
★…市販のカット野菜			
緑黄色野菜使用量		10.5	
その他の野菜使用量		89.5	
使用野菜総量		105	
献立の特徴や 工夫した点 栄養的なコメント			簡単に作れるよう、市販のものを多用し調理をすることをメインに考案した。最近市販でよく見かける“サラダチキン”や、“カット野菜”を使用することで、料理の手間を大幅に省略できる。 アルミホイルを使用するため、洗い物の手間も省け、包丁やまな板を使用せずに作ることができる。 また、脂質や糖質も少なく、高たんぱく、低カロリーである。 ※ カット野菜は商品によりばらつきがあるため、あくまで参考とする。

レンチンオムレッツ風

宮崎県産野菜の活用：冷凍野菜

使用材料名		1人分分量 (g)	作り方
卵		52	① 卵を耐熱容器に割り、ほぐす。 ② 調味料、バターを加え混ぜる。 ③ 凍ったままの野菜を加え、軽く混ぜたら、ラップをふんわりとかけ、500Wで1分加熱をする。 ④ 器を取り出し、軽くかき混ぜ、再び 500W で 1分、以後好みのかたさになるまで、30秒ずつ加熱し、調節する。
冷凍ブロッコリー		20	
冷凍ミックスベジタブル		20	
冷凍ごぼう		10	
塩		1	
さとう		3	
バター		1	
			
緑黄色野菜使用量		40	
その他の野菜使用量		10	
使用野菜総量		50	
献立の特徴や工夫した点 栄養的なコメント			器そのままで調理でき、洗い物が少ない。また、簡単に作れて、お弁当のおかずとしても使える。 冷凍野菜や調味料で、自分の好みのものを加えて様々なアレンジができる。

ベジタブルツナサラダ

宮崎県産野菜の活用：ブロッコリー、ミックスベジタブル

使用材料名		1 人分分量 (g)	作り方
冷凍ブロッコリー		75	① 冷凍ブロッコリーと冷凍ミックスベジタブルを電子レンジまたはオーブントースターで解凍し、水気をふき取りボウルに入れる。 ② マヨネーズとツナ缶、塩こしょうを混ぜ、①のボウルに入れ、混ぜ合わせる。
冷凍ミックスベジタブル		50	
ツナ缶		35	
マヨネーズ		60	
塩こしょう		少々	
			
緑黄色野菜使用量		75	
その他の野菜使用量		50	
使用野菜総量		130	
献立の特徴や工夫した点			冷凍野菜を使うことによって手軽に作ることができ、ミックスベジタブルを入れることで、色取りもよくなる。 また、冷凍野菜を使用するので、食品ロスがない。
栄養的なコメント			

大根葉と豆腐の甘酢サラダ

宮崎県産野菜の活用：大根葉、へべす、トマト、大葉

使用材料名	1 人分量 (g)	作り方
豆腐	70	① トマトをくし切りにし、★の材料と一緒にボウルに入れ混ぜる。 ② 豆腐は手で粗くちぎる。大根葉は食べやすい長さに切り、500W の電子レンジで 7 分弱温め、冷水にくぐらせて水気をしぼる。 ③ 器の中央に大根葉、その周りを囲むように豆腐を並べ、①を回しかけ、大葉をちぎり、白ごまをふる。
大根葉	50	
大葉	2	
〈トマトの甘酢だれ〉		
トマト	50	
★酢	5	
★濃口しょうゆ	6	
★砂糖	6	
★へべす果汁	10	
★ごま油	3	
白ごま	適量	
		
緑黄色野菜使用量	102	
その他の野菜使用量	0	
使用野菜総量	102	

献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

火を通す食材は、大根葉のみにし、簡単に調理できるように工夫した。緑黄色野菜を多く用い、たくさん食べてもらえるよう、へべすの酸味を効かせた甘酢だれを考えた。

豆腐やトマトは水気が出やすいため、たれは食べる直前にかけると良い。

レンチン何でもアヒージョ風

宮崎県産野菜の活用：冷凍野菜

使用材料名		1 人分分量 (g)	作り方
シーフードミックス		15	① 耐熱容器にオリーブ油、塩、ニンニクチューブを入れ、かき混ぜる。 ② シーフードミックス、冷凍ブロッコリー、冷凍ミックスベジタブルを①の耐熱容器にいれ、ラップをし 500W で 2 分 30 秒ほど温める。(油に加えるため、冷凍野菜やシーフードミックスに霜がついてる場合はある程度落としておく。) しっかり温まっているかを確認し、温まっていなければ、30 秒ずつ追加で加熱をする。 ④ パンをフライパンやトースター、コンロのグリルなどでこんがり焼き、添える。
冷凍ブロッコリー		30	
冷凍ミックスベジタブル		30	
オリーブ油		30	
塩		1	
ニンニクチューブ		適量	
食パン		50	
			
緑黄色野菜使用量		60	
その他の野菜使用量		-	
使用野菜総量		60	
献立の特徴や工夫した点		冷凍の野菜を今回のレシピでは用いているが、家にある野菜なら大抵何を入れてもおいしくなる。(生野菜は洗って水気を取り加える)	
栄養的なコメント		時間がかからないため、あともう 1 品野菜が食べたいときに便利。	

野菜たっぷりツナマヨネーズ焼き

宮崎県産野菜の活用：冷凍ほうれん草

使用材料名	1人分量(g)	作り方
冷凍ブロッコリー	80	① 冷凍のブロッコリー、ほうれん草、ポテトを電子レンジで加熱して解凍させる。 ② 耐熱容器にアルミホイルを敷き、解凍したブロッコリー、ほうれん草、ポテト、油を切ったツナを並べる。 ③ ②にマヨネーズ、しょうゆをかける。 ④ さらにスライスチーズをのせ、アルミホイルで包む。 ⑤ オーブン(トースター)で10分程度焼く。
冷凍ほうれん草	30	
冷凍フライドポテト	40	
ツナ缶	60	
スライスチーズ	1枚	
マヨネーズ	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1/2	
緑黄色野菜使用量	110	
その他の野菜使用量	0	
使用野菜総量	110	

献立の特徴や
工夫した点
栄養的なコメント

簡単に作れるものということで、冷凍食品の食材を用いた献立を考えた。包丁やまな板も使用しないので、誰でも簡単に作ることができる。また、アルミホイルで包むことで、食器洗いも簡単にできる。

今回用いたブロッコリーはビタミンCが非常に豊富で、風邪の予防や疲労回復に効果があると言われている。ほうれん草はビタミン、ミネラルを多く含み、非常に栄養価の高い野菜である。

今回の献立は、これらの野菜を簡単に摂取でき、野菜摂取不足解消の一助になると考えた。

冷凍トマトスープ

宮崎県産野菜の活用：トマト

使用材料名		1人分量 (g)	作り方
トマト※		300	① 冷凍トマトを鍋にいれ、加熱し、溶かしながら水を加える。 ② 冷凍野菜とマカロニ、ポークビッツを入れて煮込む。 ③ 塩、こしょう、コンソメで味を調える。 ④ 皿に盛り付けて、乾燥パセリをちらし、完成。
ポークビッツ		20	
冷凍野菜ミックス		50	
マカロニ		15	
コンソメ		10	
塩		少々	
こしょう		少々	
乾燥パセリ		少々	
水		適量	
※トマトは湯むきし、冷凍保存しておいたものを使用。			
緑黄色野菜使用量		330	
その他の野菜使用量		20	
使用野菜総量		350	
献立の特徴や 工夫した点 栄養的なコメント			鍋ひとつででき、包丁を使わない。 また、材料を順番に入れるだけでよいので、誰でも簡単に作れ、野菜をたくさん使った料理である。

インスタントみそ汁野菜プラス

宮崎県産野菜の活用：冷凍ほうれん草

使用材料名		1 人分量 (g)	作り方
インスタントみそ汁		1 食分	① 乾燥しいたけをお湯で戻す。 ③ 冷凍ほうれん草、冷凍ごぼうを、500W の電子レンジで 45 秒程度温める。 ④ インスタントみそ汁を②の器に入れ、①を器に注ぐ。 ⑤ ③を 500W の電子レンジで、30 秒ほど温める。
乾燥しいたけ		2	
冷凍ほうれん草		20	
冷凍ごぼう		20	
緑黄色野菜使用量		20	
その他の野菜使用量		20	
使用野菜総量		40	
献立の特徴や工夫した点			いろいろな冷凍野菜を加えることでもっと野菜を加えられる。 容器は必要になるものの、乾燥しいたけを戻したお湯で作るため、いつものインスタントみそ汁より、だしが効いておいしい。
栄養的なコメント			

— レシピ考案 —

〈学生〉

奥野結衣
佐藤七海
田之中萌恵

鍛治屋茜
高森里帆
野崎凌子

川越みなほ
谷口千陽
松崎美南

〈教員〉

長友澄夏
後藤里奈

木本早紀
高見明花

穂積李沙
児玉朱里

— 指導教員 —

杉尾直子 竹之山愼一 山内美智子
川北久美子 長友多恵子

