

徳島市中央卸売市場 × 四国大学コラボ企画

第2弾



# ベジ 食生活 レシピ

野菜地  
おこし



# 子どもたちに 「野菜の魅力」を 届ける厳選レシピ!



徳島市中央卸売市場では、食育の推進と市場の認知度向上を図るため、令和2年度から四国大学と連携し、市場で取り扱う食材を使ったレシピを開発しています。

今回のテーマは野菜。子どもたちに食材の魅力を知ってもらえるよう、学生が考案したレシピの中から厳選した7点を紹介します。アイデアたっぷり、親子で楽しめるレシピもありますので、ぜひご家庭でチャレンジしてください。

## 徳島市中央卸売市場の役割

徳島市中央卸売市場は、全国各地から野菜や果物、鮮魚などを集め、消費者の皆さんへ安心・安全な生鮮食料品を適正な価格で安定的に供給する重要な役割を担っています。市場の取扱数量は四国第1位。市民・県民の台所をあずかる流通拠点として活躍しています。



## 140gの野菜が摂れるエビピラフ



### 材料 (4人分)

ニンジン……………1本 (160g)	塩……………小さじ 2/3
タマネギ……………1個 (200g)	こしょう……………少々
パプリカ……………1個 (120g)	酒……………大さじ2
ピーマン……………3個 (80g)	水……………カップ1と1/2 (300ml)
エビ……………120g	パセリ……………4枝
米……………2合 (300g)	
油……………大さじ3	
コンソメ (固形) ……1個 (5g)	

### 主に摂れる野菜



### たっぷり野菜



米を少なく、野菜をたっぷり使いました。簡単で見栄えが良く、いろんな食材で代用できます。1品で野菜が140g 摂取できるので、エネルギーも抑えられてヘルシー。パプリカやピーマンが彩りを添えます。

### 作り方

- 1 米は洗って水気を切っておく。
- 2 ニンジン、タマネギ、パプリカ、ピーマンはみじん切りにする。
- 3 エビは酒 (分量外) をふっしておく。
- 4 フライパンに油を引き、ニンジン、タマネギ、パプリカ、ピーマン、エビを炒め、油がなじんだら米を入れて炒める。
- 5 炊飯器に④を入れて水とコンソメ、塩、こしょう、酒を加えて炊飯する。(野菜から水分が出るので水は少なめに)
- 6 パセリは一部をみじん切りにして、粉パセリにする。
- 7 炊けたら器に盛り、粉パセリを散らす。

エネルギー/388kcal	タンパク質/10.0g	脂質/6.7g	炭水化物/67.0g
食物繊維総量/3.3g	食塩相当量/1.6g	カリウム/467mg	ビタミンA/333μg
葉酸/66μg	ビタミンC/75mg		



# 野菜薫るサラダうどん～玉葱ドレッシング～



## 材料 (4人分)

ミニトマト……………8個 (80g)	スタチ……………2個
レタス……………3～4枚 (60g)	【タマネギドレッシング】
キュウリ……………1.5本 (120g)	タマネギ……………1/2個 (100g)
豚肉……………4枚 (40g)	★砂糖……………大さじ4
ニンジン……………60g	★塩……………少々
卵……………2個	★酢……………大さじ2
茹でうどん……………4玉 (800g)	★薄口醤油……………大さじ4
青ネギ……………20g	

エネルギー/347kcal	タンパク質/11g	脂質/6.9g	炭水化物/55.8g
食物繊維総量/4.3g	食塩相当量/4.1g	カリウム/397mg	ビタミンA/206μg
葉酸/63μg	ビタミンC/20mg		

主に摂れる野菜



ニンジン トマト キュウリ  
タマネギ レタス 青ネギ

華やか  
アレンジ

野菜が不足しがちな麺類をサラダ風にアレンジして野菜量UP! 彩りも栄養バランスもよくなり、見た目も華やか。ノンオイルドレッシングだからヘルシーに食べられます。

## 作り方

- ミニトマトを半分に切り、レタスは一口大にちぎる。キュウリは蛇腹に切る (飾り切り参照)。
- 豚肉を沸騰した湯で白く色が変わるまで茹で、氷水にとり水気を切る。
- ニンジンを桂むきにして花束を作る (飾り切り参照)。
- ゆで卵をつくり、花形になるように切れ込みを入れる。
- ネギは小口切り、スタチは半分に切る。
- うどんを茹で、冷水でしっかり冷やす。
- タマネギを3等分し、それぞれ薄切り、みじん切り、すりおろしにする。薄切りにしたタマネギは酢水にさらして水気を切る。
- ⑦のタマネギと★を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- 器にうどんを盛り、レタスを敷き、それぞれの具を美しく盛る。

# 彩り白玉のアイス添え



## 材料 (4人分)

カボチャ……………1/4個 (ワタを除いて320g)	【お好みで】
ホウレンソウ 1束 (葉のみ80g)	アイス……………50g
ニンジン……………2本 (300g)	あんこ……………20g
白玉粉……………240g	
砂糖……………40g	
水……………100～120ml	

エネルギー/450kcal	タンパク質/7.6g	脂質/4.5g	炭水化物/90.4g
食物繊維総量/6g	食塩相当量/0.2g	カリウム/787mg	ビタミンA/687μg
葉酸/130μg	ビタミンC/24mg		

主に摂れる野菜



カボチャ ニンジン ホウレンソウ

親子で  
たのしく

お子さんと一緒に楽しく作れるおやつです。苦手な野菜も、お菓子にすることで食べやすくなります。3色のカラフルで可愛いお野菜白玉が食欲をそそります。お子さんの苦手な野菜を入れてみるのも良いかも?

## 作り方

- ホウレンソウは軸を取り、葉を軟らかめに茹でる。水気を絞り、大さじ1の水を加えてミキサーにかける。
- カボチャ、ニンジンは適当な大きさに切って (皮はとらなくてもよい)、それぞれ電子レンジ (600w) で3～4分加熱し、別々に大さじ1程度の水を加えて、ミキサーにかけてペースト状にする。
- ボウルに白玉粉、砂糖を入れて軽く混ぜ、水を徐々に加えながら全体に水分を行き渡らせる。
- ③を3等分し、それぞれに野菜を加え、耳たぶ位の硬さに調節し、こねる。
- ④を直径2cm位のボール状に丸め、沸騰した湯で茹でる。浮いてきたら冷水にとり、水気を切る。
- 器に盛り、アイスやあんこをお好みで添える。

# パリパリ野菜めんの W 野菜あんかけ



## 材料 (4人分)

ニンジン……………3本 (600g)	レンコン……………80g
ゴボウ……………320g	キヌサヤ……………8枚
油 (吸油量)……………(46g)	★干しシイタケの戻し汁・2カップ
【あんかけ】	★塩……………小さじ1と3/5
ハクサイ……………2枚 (200g)	★薄口醤油……………大さじ2
ニンジン……………80g	★砂糖……………大さじ1
タネノコ水煮……………80g	★酒……………大さじ2
干しシイタケ……………小4枚	★片栗粉……………大さじ1と1/2
モヤシ……………160g	油 (炒め用)……………大さじ2

エネルギー/638kcal	タンパク質/4.2g	脂質/50.8g	炭水化物/33g
食物繊維総量/12.5g	食塩相当量/3.7g	カリウム/1141mg	ビタミンA/1307μg
葉酸/204μg	ビタミンC/74mg		

## 主に摂れる野菜



ゴボウ、ニンジンの千切りを麺に見立て、野菜たっぷりのあんをかけました。ニンジンに含まれるカロテンは油と一緒に摂ると吸収率が良くなります。堅焼きそば風のヘルシーな野菜料理です。



## 作り方

- 1 ニンジンとゴボウを8cm長さの千切りにする(ピーラーやスライサーを使うと便利)。ゴボウは水につけて褐変を防ぐ。
- 2 フライパンに多めの油を入れ、少し低温でゴボウとニンジンをはりぱりになるまで揚げ焼きにし、油を切っておく。
- 3 ハクサイを3cm角、ニンジン、タネノコは3cm長さの短冊に切る。干しシイタケは水で戻して細く切る。モヤシは根を取り、レンコンは輪切りにする。キヌサヤは筋を取ってざっと茹で、斜めに2つに切る。
- 4 フライパンに油を引き、ニンジン、タネノコ、シイタケ、レンコンを炒めて火が通ったらハクサイとモヤシを入れしんなりするまで炒める。
- 5 ★をよく混ぜ合わせ、④に加え、とろみがつくまで加熱する。最後にキヌサヤを入れてサッと混ぜる。
- 6 ②のニンジン、ゴボウを皿に盛り、⑤のあんをかける。

# 親子で作る !! 野菜たっぷり大根餃子



## 材料 (4人分※20個)

豚ひき肉……………80g	★おろしニンニク……………小さじ1
キャベツ……………120g	★おろしショウガ……………小さじ1
ニンジン……………40g	ダイコン (直径7~8cmの太いもの)
レンコン……………60g	……………4cm (160g)
大葉……………4枚	油……………大さじ1
★濃口醤油……………大さじ1と1/3	パセリ……………少々
★酒……………大さじ1	【ギョーザのタレ】
★塩……………少々	濃口醤油……………大さじ2
★こしょう……………少々	酢……………大さじ3

エネルギー/119kcal	タンパク質/5.1g	脂質/6.1g	炭水化物/7.3g
食物繊維総量/2.3g	食塩相当量/2.8g	カリウム/426mg	ビタミンA/149μg
葉酸/59μg	ビタミンC/31mg		

## 主に摂れる野菜



ギョーザの皮をダイコンに変えてヘルシーに。いろいろな野菜を使っているので食感も楽しめます。お子さんと作れる簡単レシピ。一緒につくれば、野菜が苦手な子でもおいしく食べてくれるはず!



## 作り方

- 1 レンコンは薄切りにし、酢水にさらしてあくを抜く。
- 2 ダイコンは2mm厚さの輪切りにし、塩をしてしばらく置き、しんなりさせる。
- 3 キャベツ、ニンジン、①のレンコン、大葉をみじん切りにする。
- 4 豚ひき肉と③をボウルに入れて★を加え、よく混ぜ合わせる。
- 5 ②のダイコンの水気を拭き取り、内側に片栗粉(分量外)をまぶし、④を包む。
- 6 油を熱したフライパンに⑤を並べ、中火で焦げ目がつくまで焼く。
- 7 フライパンに少量の水を入れ中強火にし、ふたをして2~3分蒸し焼きにする。
- 8 ⑦を器に盛り、パセリを添える。醤油と酢を混ぜてギョーザのタレを作り、小皿に入れて添える。

# 揚げない かぼちゃコロッケ



## 材料 (4人分)

カボチャ……………500g	白ゴマ……………小さじ2
ホウレンソウ……………80g	塩……………少々
タマネギ……………120g	ゴマ油……………10g
鶏ひき肉……………100g	【付け合わせ】
★酒……………大さじ1	キャベツ……………160g
★みりん……………大さじ1	ミニトマト……………8個
★砂糖……………大さじ1	パセリ……………4枝
★薄口醤油……………大さじ1	【ドレッシング】
【衣】	砂糖・サラダ油……………各大さじ2
ニンニク……………1片	すりごま・薄口醤油・ゴマ油・酢……………各大さじ1
パン粉……………25g	

エネルギー/318kcal	タンパク質/8.1g	脂質/16g	炭水化物/30g
食物繊維総量/6.6g	食塩相当量/2.0g	カリウム/1016mg	ビタミンA/200μg
葉酸/210μg	ビタミンC/61mg		



つぶす、まるめるなど簡単な作業が多く、油で揚げないので、子どもにも安全に簡単に作れます。パン粉を炒めているので、揚げたときと同じおいしさが味わえます。ミックスベジタブルやチーズを入れてアレンジを楽しんでください。

## 作り方

- 1 カボチャは一口大に切り、電子レンジ (600w) で9分加熱し、マッシャーでつぶす。
- 2 ホウレンソウは茹でて固く絞り、1cm長さに切る。
- 3 タマネギをみじん切りにし、鶏ひき肉と炒める。
- 4 カボチャ、ホウレンソウ、③を混ぜ合わせて、★を加えて味付けし、丸く形を整える。
- 5 ニンニクをみじん切りにし、パン粉、白ゴマ、塩を合わせてゴマ油で炒めたものを④にまぶす。
- 6 ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 7 ⑤を器に盛り、千切りにしたキャベツとミニトマト、パセリを付け合わせて、ドレッシングを添える。

# レンコンとサツマイモのカレーマヨサラダ



## 材料 (4人分)

レンコン……………300g
サツマイモ……………1本 (200g)
エダマメ (冷凍)……………40g
赤パプリカ……………1/2 個
カレー粉……………小さじ1
マヨネーズ……………60g
濃口醤油……………小さじ2
粉パセリ……………少々
油……………大さじ4

エネルギー/344kcal	タンパク質/3.4g	脂質/23.4g	炭水化物/27.3g
食物繊維総量/3.7g	食塩相当量0.8g	カリウム/714mg	ビタミンA/38μg
葉酸/88μg	ビタミンC/78mg		



レンコンの皮を残し、皮に含まれるポリフェノール、ビタミンCをしっかり摂れるようにしました。レンコンをたたくことで形が不揃いになり、楽しい食感に。スパイシーなカレー粉とマイルドなマヨネーズを混ぜて味にアクセントを出しました。

## 作り方

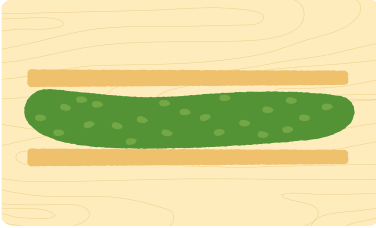
- 1 レンコンとサツマイモは少し皮を残しながら皮をむく。
- 2 レンコンをポリ袋に入れて、すりこ木で軽くたたく。
- 3 サツマイモはさいの目切りにし、電子レンジ (600w) で2分加熱する。パプリカは1cm角に切る。
- 4 フライパンに油を入れ、レンコンを揚げ焼きにする。
- 5 ④にサツマイモ、エダマメ、パプリカを追加し、さっと加熱する。
- 6 ボウルにカレー粉、濃口醤油、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 7 ⑤の油を切り、⑥のソースを絡めて器に盛り、粉パセリをふる。



# 飾り切りチャレンジ!

見た目が華やかになるだけでなく、食感がよくなり、味が染みこみやすくなる効果も。野菜が苦手なお子さんでも飾り切りの野菜なら食べられるかも。

## キュウリの蛇腹



キュウリを割り箸などで挟む。



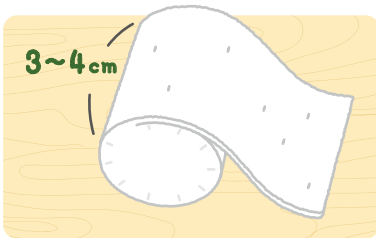
割り箸にあたるまでの斜めの切り込み(2mm程度)を端まで入れる。



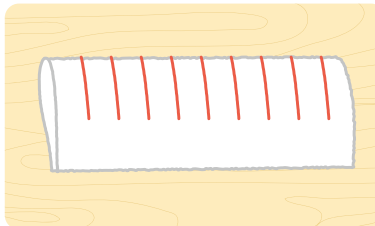
キュウリを裏返し、同じように端まで切り込みを入れる。※包丁の向きは変えない。



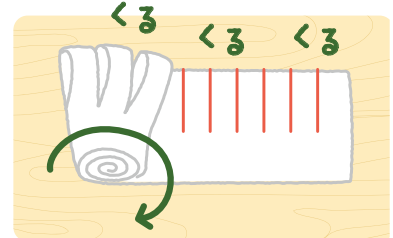
## ダイコン・ニンジンの花束



3~4cm幅に薄切りまたは桂むきにし、塩をしてしばらく置く。しんなりしたらさっと水洗いし、軽く水気を拭く。



ふんわり二つ折りにし、5~8mm間隔に切れ込みを入れる。



切れ込みがない部分を押さえて端からくるくる巻いていく。

## 野菜の摂取量を増やすコツ

推奨されている野菜の1日の摂取量は約350gですが、どの世代においても摂取不足といわれています。そこで、各家庭において野菜を摂るよう意識することを心掛けてみませんか？

野菜を取り入れるちょっとした工夫を実践し、目標の摂取量に届くよう取り組んでみましょう。

### プラス1皿



これまでの食事に野菜料理をちょい足し。

### 野菜スープで



加熱でかさが減り、たくさんの野菜が摂れる。

### 苦手を減らす



カレー粉やマヨネーズで食べやすい味付けに。

※令和元年国民健康・栄養調査報告より

ほかにもお手軽レシピを徳島市中央卸売市場HPに多数掲載しております。ぜひご覧ください。  
URL: [http://www.city.tokushima.tokushima.jp/chuo\\_ichiba/otegarureshipi.html](http://www.city.tokushima.tokushima.jp/chuo_ichiba/otegarureshipi.html)