



## CONCEPT

このレシピ集は、野菜・きのこ・海藻などを使った副菜を、手軽にたくさん食べていただくために、市川市と浦安市で働く栄養士の方々から「副菜が摂れる時短メニュー」を募集し、応募していただいたレシピをまとめたものです。

10分程度で手軽に調理できるものを中心に、食物繊維がしっかり（3g以上）摂れるレシピを掲載しています。

みなさまの食事にプラスする「もう1品」として、健康的で彩り豊かな食卓づくりにお役立ていただければ幸いです。

## もくじ

|              |       |    |
|--------------|-------|----|
| ひじきのサラダ      | ..... | 1  |
| かぼちゃのフルーツサラダ | ..... | 2  |
| 簡単中華和え       | ..... | 3  |
| 春菊納豆和え       | ..... | 4  |
| 切干大根のビーンズサラダ | ..... | 5  |
| かぼちゃの洋風煮     | ..... | 6  |
| 切干大根のサラダ     | ..... | 7  |
| ほうれん草の洋風おひたし | ..... | 8  |
| おからの和風サラダ    | ..... | 9  |
| 納豆ごま和え       | ..... | 10 |
| 旨みきのこ        | ..... | 11 |
| ひじきとアボカドのサラダ | ..... | 12 |
| ラタトゥイユ       | ..... | 13 |

# ひじきのサラダ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|                |     |         |        |
|----------------|-----|---------|--------|
| 海藻麺(海藻加工品)     | 70g | サラダじゃこ  | 大さじ2   |
| ひじきドライパック(小1袋) | 50g | ポン酢しょうゆ | 小さじ2   |
| ミックスビーンズ(半袋)   | 25g | ごま油     | 大さじ1/2 |
| サラダチキン(1/4パック) | 25g | 白煎りごま   | 小さじ1   |

- ① サラダチキンは食べやすい大きさに手で裂く。
- ② ボウルに材料をすべて入れて、調味料を加えて混ぜる。

(混ぜてしばらくするとサラダチキンやじゃこの塩分がなじみ、よい塩加減になります)

**おいしさのコツ** 手をかけられる時は、ひじきをかつお出汁で下茹ですると磯臭さがなくなります。茹で上がりを酢でなじませると、調味料が浸み込みやすくなります。



<1人あたり>  
熱量 103kcal  
たんぱく質 9.3g  
脂質 4.7g  
炭水化物 6.7g  
食物繊維 3.5g  
食塩相当量 0.9g

栄養士から  
ひとこと

むき枝豆やむきそら豆をトッピングすると、彩りが良くなり、食物繊維もアップします。

# かぼちゃのフルーツサラダ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|              |      |       |        |
|--------------|------|-------|--------|
| 冷凍かぼちゃ(4~5切) | 150g | ヨーグルト | 大さじ2   |
| バナナ(大1/2本)   | 60g  | 干しぶどう | 大さじ1   |
| 皮つきリンゴ(1/6個) | 30g  | マヨネーズ | 大さじ1/2 |
| パイン缶(輪切り1切)  | 40g  | さとう   | 小さじ1   |
| フルーツグラノーラ    | 10g  | レモン果汁 | 少々     |

- ① 冷凍かぼちゃは耐熱皿に並べ、水を大さじ1ふりして電子レンジで柔らかくする。(600Wで5分程度)
- ② 皮を残したりんご、パイン缶を粗みじんにする。
- ③ ボウルに①とバナナを入れて潰す。
- ④ ③にすべての材料を入れて混ぜる。



栄養士から  
ひとこと

<1人あたり>  
熱量 185kcal  
たんぱく質 3.2g  
脂質 3.7g  
炭水化物 36.9g  
食物繊維 4.2g  
食塩相当量 0.2g

簡単なわりに手間がかかって見えるので、来客時にもオススメです。

# 簡単中華和え

## ◆ 材料と分量<2人分>

|            |      |          |        |
|------------|------|----------|--------|
| もやし(1/2袋)  | 120g | 桜えび      | 大さじ1   |
| 豆苗         | 50g  | チューブにんにく | 少々     |
| 長ねぎ(中10cm) | 20g  | 白煎りごま    | 少々     |
| もずく酢(1パック) | 80g  | ごま油      | 大さじ1/2 |
| メンマ        | 50g  |          |        |

- ① もやしと、食べやすい長さに切った豆苗を耐熱容器に入れて、電子レンジで加熱する。(600Wで3分程度)  
粗熱がとれたら水気を絞る。
- ② ①にもずく酢とメンマを汁ごと入れ、桜えび、白髪ねぎも加えて和える。にんにく、ごま、ごま油で味を整える。



栄養士から  
ひとこと

桜えびの代わりにカニカマや  
サラダチキンをほぐして入れても美味しいです。

<1人あたり>  
熱量 78kcal  
たんぱく質 4.4g  
脂質 3.9g  
炭水化物 7.7g  
食物繊維 3.0g  
食塩相当量 1.7g

# 春菊納豆和え

## ◆ 材料と分量<2人分>

|              |      |            |      |
|--------------|------|------------|------|
| 挽きわり納豆(2パック) | 80g  | しょうゆ       | 小さじ1 |
| 春菊           | 20g  | からし(お好みで)  |      |
| 白菜           | 60g  | 刻みのり(お好みで) |      |
| きざみチーズ       | 大さじ1 |            |      |

- ① 野菜を茹でて刻む。
- ② 納豆にすべての材料を混ぜ合わせる。

注) きざみチーズは、加熱しないで食べられるものを表示で確認のうえお使いください。



栄養士から  
ひとこと

野菜は旬の野菜を好みで入れてください。ニラやキャベツなど何でも大丈夫です。

<1人あたり>

熱量 101kcal  
たんぱく質 8.3g  
脂質 5.2g  
炭水化物 6.2g  
食物繊維 3.1g  
食塩相当量 0.6g

**Memo** 食物繊維は高脂血症や糖尿病の予防に効果的に働くという研究報告が多数あります。また、腸内細菌のエサになって、大腸内を健康的な環境に整えてくれます。

# 切干大根のビーンズサラダ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|              |        |       |        |
|--------------|--------|-------|--------|
| 切干大根         | 20g    | ごま油   | 小さじ1   |
| にんじん(中1/3本)  | 30g    | 酢     | 大さじ1/2 |
| ミックスビーンズ(半袋) | 25g    | おろし生姜 | 少々     |
| さとう          | 小さじ1.5 | すりごま  | 少々     |
| しょうゆ         | 大さじ1/2 |       |        |

- ① 切干大根は水でもみ洗いし、水に10分程度つけて戻し、水気をきる。にんじんは4cmの千切りにする。
- ② ボウルにすりごま以外の調味料を混ぜ合わせ、切干大根、にんじん、ミックスビーンズを和える。
- ③ ②がしんなりしたら、最後にすりごまを加え盛り付ける。



栄養士から  
ひとこと

ボウルの代わりにビニール袋を活用すると、  
洗う手間が省け、作り置きにも便利です。

<1人あたり>

熱量 92kcal  
たんぱく質 2.7g  
脂質 2.8g  
炭水化物 14.6g  
食物繊維 3.8g  
食塩相当量 0.9g

# かぼちゃの洋風煮

## ◆ 材料と分量<2人分>

|              |      |           |       |
|--------------|------|-----------|-------|
| 冷凍かぼちゃ(5~6切) | 200g | 塩         | ひとつまみ |
| 有塩バター        | 小さじ1 | こしょう      | 少々    |
| コンソメ         | 1g   | 三温糖(お好みで) |       |

- ① 小鍋に水、コンソメ、塩、こしょうを入れて味を整え、凍ったままのかぼちゃを入れ、煮詰める。
- ② 仕上げにバターを入れる。

**おいしさのコツ** 冷凍かぼちゃは、カチコチのまま、かぼちゃの高さの半分くらいの少なめの水に入れ、強火で一気に火を通すとホクホクに仕上がります。



<1人あたり>  
熱量 99kcal  
たんぱく質 2.2g  
脂質 1.9g  
炭水化物 18.7g  
食物繊維 4.2g  
食塩相当量 0.4g

栄養士から  
ひとこと

小鍋でなくレンジでも調理  
できますが、鍋の方が美味  
しくできます。

**Memo** 食事から摂取する1日の食物繊維の目標量は、  
18歳~69歳で男性20g以上、女性18g以上です。

# 切干大根のサラダ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|             |     |           |    |
|-------------|-----|-----------|----|
| 切干大根        | 30g | 白煎りごま     | 少々 |
| きゅうり(中1/4本) | 25g | 酢         | 適量 |
| 中華ドレッシング    | 10g | 三温糖(お好みで) |    |

- ① 切干大根は水に浸して戻しておく。煎りごまはフライパンでから煎りしておく。きゅうりは千切りにしておく。
- ② 戻した切干大根をやわらかく茹で、きゅうりの上で湯切りし、熱いうちに酢をかけて風を通し、ドレッシングと煎りごまを混ぜる。

**おいしさのコツ** ボイル後の切干大根は水で流さず、酢を加えることで、水っぽくならず仕上がりします。



栄養士から  
ひとこと

<1人あたり>

熱量 55kcal

たんぱく質 1.8g

脂質 0.4g

炭水化物 11.8g

食物繊維 3.4g

食塩相当量 0.5g

切干大根は前日に水で戻しておく、加熱時間を短縮できます。

# ほうれん草の洋風おひたし

## ◆ 材料と分量<2人分>

|          |      |      |       |
|----------|------|------|-------|
| 冷凍ほうれん草  | 200g | 塩    | ふたつまみ |
| パルメザンチーズ | 小さじ1 | こしょう | 少々    |
| コンソメ     | 3g   |      |       |

- ① 小鍋にコンソメ、塩、こしょう、水を入れて沸騰したらほうれん草を入れてひと煮立ちさせる。
- ② 煮立ったらすぐに火をとめて、熱いうちにパルメザンチーズを加える。

**おいしさのコツ** 冷凍ほうれん草はできるだけ加熱時間を短くすることが美味しく作るポイントです。



<1人あたり>

熱量 29kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 0.6g

炭水化物 3.8g

食物繊維 3.1g

食塩相当量 1.5g

栄養士から  
ひとこと

粉チーズを増やすときは、塩を減らしてください。

# おからの和風サラダ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|            |     |         |        |
|------------|-----|---------|--------|
| 生おから       | 60g | すりごま(白) | 小さじ1/2 |
| にんじん(中1/4) | 25g | 酢       | 小さじ1/3 |
| きゅうり(中1/4) | 25g | 味噌      | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ(中1/8)  | 25g | マヨネーズ   | 大さじ2   |
| ハム         | 2枚  | しょうゆ    | 小さじ1/4 |

- ① 生おからは電子レンジで加熱する。(600Wで1分程度)  
きゅうりはスライスして塩もみしておく。
- ② 人参はイチヨウ切り、玉ねぎはスライス、ハムは細切りにして  
それぞれ茹でておく。(絞らずザルにあげる)
- ③ ①と②を合わせ、混ぜておいた調味料で和える。



栄養士から  
ひとこと

おからをポテトサラダ風にアレンジしました。  
子どもも食べやすい味つけです。

<1人あたり>  
熱量 157kcal  
たんぱく質 5.0g  
脂質 12.0g  
炭水化物 7.6g  
食物繊維 4.3g  
食塩相当量 0.9g

# 納豆ごま和え

## ◆ 材料と分量<2人分>

|           |      |           |      |
|-----------|------|-----------|------|
| 挽きわり納豆    | 1パック | もやし(1カップ) | 55g  |
| 小松菜(1~2茎) | 70g  | しょうゆ      | 小さじ2 |
| キャベツ(大1枚) | 70g  | すりごま(白)   | 小さじ1 |

- ① パックのままのひきわり納豆を、しょうゆと混ぜる。
- ② 小松菜、キャベツは食べやすい大きさに切り、ひとつの鍋でキャベツ、小松菜、もやしの順に茹でる。
- ③ 茹でた野菜の水気を切り、ざるに広げて粗熱をとる。
- ④ 鍋に野菜を戻し、納豆とすりごまを和える。



### <1人あたり>

|       |        |
|-------|--------|
| 熱量    | 69kcal |
| たんぱく質 | 5.5g   |
| 脂質    | 3.0g   |
| 炭水化物  | 6.4g   |
| 食物繊維  | 3.0g   |
| 食塩相当量 | 0.9g   |

栄養士から  
ひとこと

ひとつの鍋を使うことで洗いものが少なくてすみます。  
家にある野菜（白菜・水菜など）を使って作ってみてください。

# 旨みきのこ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|           |     |             |       |
|-----------|-----|-------------|-------|
| しめじ       | 60g | 塩昆布         | 10g   |
| まいたけ      | 60g | ごま油         | 小さじ1  |
| えのき       | 60g | かつお節        | 小1パック |
| しいたけ(中2枚) | 20g | 大葉・生姜(お好みで) |       |

- ① きのこ類の石づきを取ってほぐし、耐熱容器に入れて電子レンジで加熱する。(600W3分程度)
- ② かつお節、塩昆布、ごま油を①に加えて混ぜる。
- ③ お好みで大葉、生姜などの葉味を散らす。



<1人あたり>  
熱量 47kcal  
たんぱく質 4.5g  
脂質 2.5g  
炭水化物 7.4g  
食物繊維 4.3g  
食塩相当量 0.9g

栄養士から  
ひとこと

きのこは低カロリーで食物繊維が豊富です。  
きのこ、昆布、かつお節の旨みの相乗効果で薄味  
でも美味しくいただけます。

# ひじきとアボカドのサラダ

## ◆ 材料と分量<2人分>

|              |     |        |        |
|--------------|-----|--------|--------|
| 芽ひじき(大さじ2)   | 6g  | オリーブ油  | 小さじ1/2 |
| アスパラガス(4~6本) | 60g | しょうゆ   | 小さじ3/4 |
| アボカド(1/2個)   | 50g | 酢      | 大さじ1/2 |
| トマト(小1/2個)   | 60g | 柚子こしょう | 少々     |

- ① 芽ひじきは水を取り替えながら洗い、柔らかく戻し、熱湯ですと茹で、ざるにとり、しっかりと水気をきる。
- ② アスパラガスは根元から5cmくらいの皮をピーラーでむき、熱湯で茹でて斜め切りにする。トマトは1口大に切る。アボカドは皮をむき、種をとって2cm角に切る。
- ③ ボウルに調味料を合わせ、①と②を混ぜ合わせる。



<1人あたり>

熱量 75kcal  
たんぱく質 2.1g  
脂質 5.8g  
炭水化物 6.2g  
食物繊維 3.5g  
食塩相当量 0.6g

栄養士から  
ひとこと

柚子こしょうを加え、  
ピリッとした辛みが美味しい一品です。

# ラトウユ

少し手をかけられる日に♪

## ◆ 材料と分量<2人分>

|            |      |        |        |
|------------|------|--------|--------|
| 冷凍かぼちゃ(3切) | 120g | オリーブ油  | 大さじ1/2 |
| なす(小2本)    | 120g | ホールトマト | 200g   |
| 玉ねぎ(小1/3個) | 50g  | コンソメ   | 2g     |
| エリンギ(中1個)  | 35g  | 塩      | ひとつまみ  |
| パプリカ(中1個)  | 60g  | こしょう   | 少々     |

- ① 冷凍かぼちゃは耐熱皿に並べ、電子レンジで柔らかくする。  
野菜はすべて、1口大に切る。
- ② 厚手の鍋にオリーブ油を入れ、なす、玉ねぎ、エリンギ、パプリカの順に炒め、最後にかぼちゃを加える。
- ③ ②にホールトマト、コンソメ、水50mlを入れ、8分煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を整える。



栄養士から  
ひとこと

<1人あたり>  
熱量 133kcal  
たんぱく質 3.9g  
脂質 3.6g  
炭水化物 24.2g  
食物繊維 6.5g  
食塩相当量 0.7g

温めても冷やしてもおいしいです。

# 主食・主菜・副菜を揃えてバランスアップ

主にビタミン、ミネラル、食物繊維を供給し、体のバランスを保つ。

- 緑黄色野菜
- その他の野菜
- 海藻
- きのこと
- こんにゃく



主にたんぱく質と脂質を供給し、血や肉になる。

- 魚
- 肉
- たまご
- 大豆  
(豆腐、納豆)

主にエネルギーを供給し、力や熱になる。

- ごはん
- パン
- 麺
- 芋

## 副菜は意識して食べることが必要です！

副菜に多く含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は、カラダの調子を整え、生活習慣病を予防するために重要な栄養素です。特に食物繊維は不足してしまうことが多いので、副菜を意識して食べることが必要です！

1食あたりの副菜の量は、片手パーに山盛り1杯がおおよその目安です。  
このレシピ集には食物繊維を3g以上摂れる副菜メニューを掲載しています。



出典：千葉県「ゲー・パー食生活ガイドブック」