



ときめき野菜
 磐生福立菜
 (ハッセイフクタチナ)

福立菜のねぎオイル和え



材料 (4人分)		
磐生福立菜	280g	
A (ねぎオイル)	桜えび(干)	3g
	長ねぎみじん切り	10cm分
	ごま油	小さじ2
	塩	小さじ1/2
	酢	大さじ1/2
	生姜みじん切り	小さじ1
	粉山椒	少々

作り方

磐生福立菜をゆで、葉先は4cm長さに切る。茎の部分は5mmのななめ切りにする。桜えびはレンジ強で30秒程加熱し砕く。Aを混ぜ、の水けをしぼり和える。

福立菜の食べる部分は、植物が成熟して子孫を残すためにできた花・蕾・茎の部分を食べます。栄養価が高く、特に鉄分やビタミンCを多く含んでいます。

(1人分)
 エネルギー 43kcal 脂質 1.6g たんぱく質 3.6g 塩分 0.5g

福立菜のチーズ焼き



材料 (4人分)	
磐生福立菜	280g
チーズ(ピザ用)	80g
塩・こしょう	少々

作り方

磐生福立菜をゆで、葉先は4cm長さに切る。茎の部分は5mmのななめ切りにする。耐熱皿に を敷きつめ上に軽く塩・こしょうをふる。チーズをのせオーブントースターで5分程焼く。

野菜の苦手なお子さんもチーズ味なので食べられます。

(1人分)
 エネルギー 91kcal
 たんぱく質 7.6g
 脂質 5.3g
 塩分 0.7g



ときめき野菜
盤生白菜 (ハンセイハクチョイ)

盤生白菜のさつ煮



材料 (4人分)		
盤生白菜	400g	
焼豆腐	1丁(300g)	
ベーコン	80g	
片栗粉	大さじ2	
サラダ油	大さじ1	
A	だし汁	1と1/2カップ
	砂糖	小さじ1
	みりん	大さじ1
	しょうゆ	大さじ3

(1人分)	
エネルギー	229kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	15.3g
塩分	2.4g

作り方

盤生白菜は2~3cmのざく切りにする。
 焼豆腐は厚さを半分にし、縦半分にした後、5mm幅に切る。
 片栗粉をまぶしておく。
 ベーコンは、5mm幅に切る。
 熱した鍋にサラダ油と を入れて炒め、さらに も加える。
 がしんなりしたらAの煮汁を加え、沸騰したら中火にし、
 落とし蓋をして3分煮る。
 を加えてさつ煮たら火を止める。

盤生白菜の味噌炒め



材料 (4人分)		
盤生白菜	400g	
ベーコン	80g	
A	味噌	大さじ1と1/3
	みりん	大さじ1と1/3
	鶏がらスープの素	8g
	にんにく(すりおろし)	8g

作り方

盤生白菜は3~4cm幅に切る。
 ベーコンは1cm幅に切る。
 フライパンでベーコンを炒め、盤生白菜
 を加えさらに炒める。
 Aの調味料を加えからめる。

盤生白菜は、葉は濃緑、軸は白色でケセがないので炒め物・スープ・漬物などに利用できます。炒めてもシャキシャキとした歯ごたえがあります。

(1人分)							
エネルギー	126kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	8.4g	塩分	1.2g

ときめき野菜
紅心大根



二色大根の甘酢漬け



材料 (4人分)		
紅心大根	200g	
大根	200g	
ゆず	適量	
塩	大さじ1	
水	1/2カップ	
A	酢	大さじ3
	砂糖	大さじ2
	ごま油	小さじ1/2
	しょうゆ	少々

紅心大根は、外皮は白と緑で、内部は鮮やかな紅色です。辛みがないので生でスライスしてサラダなどに使われます。

作り方

紅心大根と大根は皮をむいて、1cm角に切る。
水1/2カップに塩大さじ1を加えた塩水を作り、を10分くらい漬ける。
水気を充分切って、Aの調味料に5分～半日漬ける。
器に盛りつけて、ゆずの皮のせん切りを飾る。

(1人分)

エネルギー 53kcal たんぱく質 0.8g
脂質 0.6g 塩分 0.5g

長時間たつと白い大根も赤く染まります。写真は、別々に漬けたものです。

紅心大根とツナの和風スパゲティ



材料 (4人分)	
紅心大根	250g
塩	小さじ2/5
ツナ缶	小2缶
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
赤唐辛子	1本(種を除く)
スパゲティ	320g

A	しょうゆ	大さじ1	B	青ねぎ	少々
	酒	小さじ2		きざみのり	少々
	こしょう	少々			

作り方

紅心大根は皮をむきせん切りにし、塩をふってもみ、しんなりしたら水気をしぼる。
スパゲティはゆでる。(1%塩分)
フライパンにオリーブ油大さじ1、にんにく、赤唐辛子を入れて熱し香りがたってきたら、にんにく・赤唐辛子を取り除いてツナとAを加えて炒めを合わせる。
最後にオリーブ油大さじ1をまわし入れる。
皿に盛り付けBをふりかける。

(1人分)

エネルギー 484kcal
たんぱく質 18.1g
脂質 16.6g
塩分 0.5g



ときめき野菜
油菜心 (ユサイシン)

油菜心とかぼちゃのごま和え



材料 (4人分)	
油菜心	200g
かぼちゃ	120g
いりごま	小さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2

作り方
油菜心はゆでて絞り、約1.5cm 丈に切る。
かぼちゃは3mm 厚さのいちょう切りにして茹でる。
ごまをすり、砂糖としょうゆを加えを和える。

かぼちゃの苦手な方でもごま和えにすると食べやすくなります。

(1人分)			
エネルギー	56kcal	脂質	0.2g
たんぱく質	3.1g	塩分	0.3g

油菜心と卵のスープ



材料 (4人分)	
油菜心	100g
ほんしめじ	50g
卵	1個
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	2と1/2カップ
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

油菜心は、菜の花に似た黄色い花をつけ、葉・茎・蕾と一緒に食べます。くせがなく食べやすい野菜で、春を感じることができる一品です。

作り方
油菜心は1.5cmの長さに切り、しめじは石づきを落とし小房に分けておく。
鍋に水を入れ煮立ったら鶏がらスープの素を入れる。
を入れ、煮えたらしょうゆで調味する。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を溶き入れる。

(1人分)			
エネルギー	32kcal	脂質	1.0g
たんぱく質	2.9g	塩分	0.7g

タアサイの塩炒め



材料（4人分）	
タアサイ	300g
にんじん	1/4本
しめじ	1パック
酒	大さじ2
塩	小さじ1
生姜	1/2片
にんにく	1片
サラダ油	小さじ2
酒	大さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
水	大さじ1
ごま油	小さじ1/2

ときめき野菜
タアサイ



作り方

タアサイはざく切り、にんじんは薄い短冊切り、しめじは石づきを落とし小房にする。

生姜はせん切り、にんにくは粗みじん切りにする。

たっぷりの湯に酒・塩を入れ、をさっと茹でザルにあげる。

フライパンに油を強火で熱し、生姜・にんにくを炒め、香りが出てきたら、を加える。

酒・塩・こしょうを入れ、さっと炒めてごま油をふる。

水溶き片栗粉を回し入れとろみがついたら火をとめる。

(1人分) エネルギー 64kcal たんぱく質 1.1g 脂質 2.8g 塩分 2.3g

タアサイの肉味噌包み



材料（4人分）	
タアサイ	300g
豚挽肉	150g
たまねぎ	1/2コ
油	小さじ1
味噌	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1と1/2
牛乳	150cc

作り方

（肉味噌だれ）

1. たまねぎをみじん切りにする。
鍋に油を入れ、たまねぎを炒め、挽肉も加えてさらに炒める。
2. 1に調味料を加え、牛乳を少しづつ入れて5分ほど弱火で煮つめる。
タアサイは1枚づつに分け、さっとゆでる。
タアサイに肉味噌をのせ、包んで食べる。

タアサイはカロテンなど栄養豊富な緑黄色野菜です。色が濃いわりにはクセがなく、炒め物・煮物・スープ・味噌汁・鍋物などに使います。

(1人分)
エネルギー 163kcal 脂質 8.6g
たんぱく質 10.7g 塩分 1.7g



ときめき野菜
エンサイ(空心菜)

エンサイとかにかまぼこのマヨ和え



簡単にでき、子ども達にも好まれる一品です。エンサイは、カロテン、ビタミンC、鉄、カリウムなどが豊富。夏バテ予防、疲労回復に効果があります。

材料(4人分)	
エンサイ	250g
ワカメ(乾)	3g
きゅうり	1本
かにかまぼこ	4本
A マヨネーズ	大さじ3
すりごま	大さじ1

作り方

エンサイをゆで、5cmくらいに切る。
わかめは水に戻し、一口大に切る。
きゅうりは千切り、かにかまぼこはほぐす。
をAで和える。

(1人分)			
エネルギー	95kcal	脂質	7.8g
たんぱく質	3.4g	塩分	0.5g

エンサイと春雨の中華スープ



エンサイは、茎が空洞になっているため歯ざわりの良さが楽しめます。

材料(4人分)	
エンサイ	80g
春雨	16g
にんにく	1かけ
ごま油	小さじ1と1/2
水	4カップ
鶏がらスープの素	小さじ1と1/3
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
卵	1個

作り方

エンサイは3cmくらい、にんにくはみじん切りにする。
春雨はゆでてたべやすく切る。
鍋にごま油をひき、にんにくを香りが出るまで炒める。
に水、エンサイ、春雨、鶏がらスープの素を入れる。
しょうゆ、塩、こしょうで調味する。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を溶き入れる。

(1人分)			
エネルギー	60kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	2.1g	塩分	0.8g



ときめき野菜
黄ニラ

黄ニラのスタミナ丼



材料（4人分）

黄ニラ	200g
豚もも肉	400g
卵黄	4コ分
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	大さじ4
砂糖	大さじ1と1/3
酒	大さじ4
中華だしの素	小さじ1
ごま油	小さじ1

A

普通のニラを光を遮断して栽培したもので、軟らかいまま食べる野菜です。ニラの香りが少ないため、ニラの香りの苦手な方でも食べることができます。

（1人分）

エネルギー 338kcal 脂質 20.0g
たんぱく質 26.3g 塩分 3.7g

作り方

黄ニラは1.5cmくらいに切る。
豚肉は細かく切り、塩・こしょうで下味をする。
サラダ油を熱し、豚肉を炒める。
Aを加え、さらに炒める。
黄ニラを加えて、しんなりしてきたら、温かいご飯の上のせ卵黄を真ん中のにせる。

黄ニラのごま酢和え



材料（4人分）

黄ニラ	200g
酢	大さじ1と1/3
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1/2
黒すりごま	大さじ1

肉味噌だれ

色どりがよく さっぱりと食べられます。

（1人分）

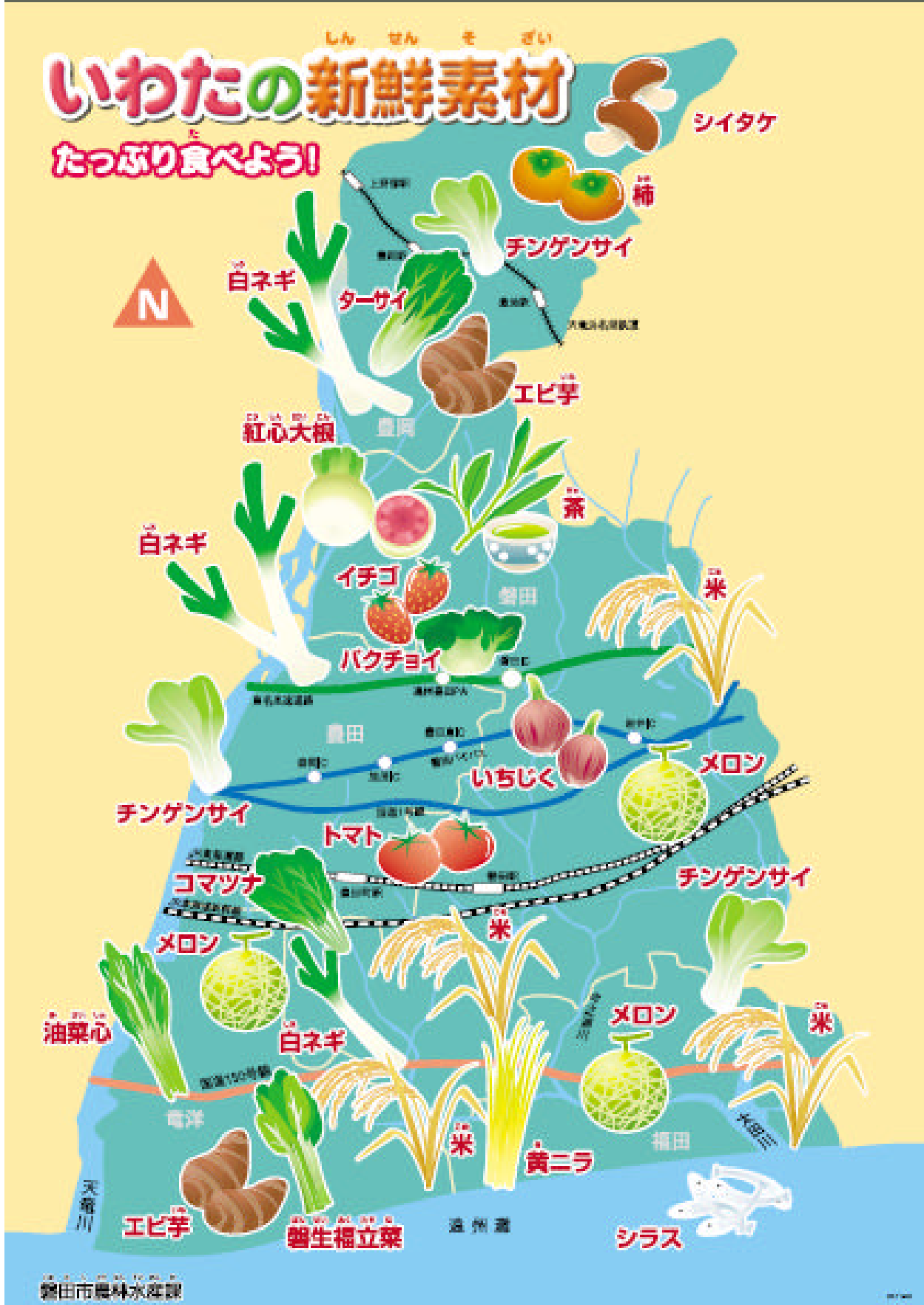
エネルギー 52kcal 脂質 2.1g
たんぱく質 1.8g 塩分 0.7g

作り方

黄ニラはさっと塩茹でし、水気を絞り食べやすい大きさに切る。
ごま酢の材料をすべて合わせ、黄ニラを和える。

いわたの新鮮素材

たっぷり食べよう!



磐田市農林水産課

毎月23日は「ふじのくに地産地消の日」

毎月19日は「食育の日」

毎月19日から23日(5日間)は「ふじのくに地産地消週間」