

お手頃野菜のレシピを紹介します

(レタス、キャベツ、はくさい、だいこん、にんじん、たまねぎ、ばれいしょの14レシピ)

農林水産省と(独)農畜産業振興機構(ALIC)は、暖冬の影響でお手頃価格となっている野菜の消費拡大を図る“「野菜を食べよう」プロジェクト”を展開しており、お手頃価格の野菜の産地や栄養素、おいしく食べられるおすすめレシピなどをホームページやFacebookでご紹介し、プロジェクトのサポートメンバーとして応援しています。

- ALIC：“「野菜を食べよう」プロジェクト”を応援します
<https://www.alic.go.jp/content/001173976.pdf>
- ALIC公式facebook(お手頃価格の野菜をおいしく食べるレシピを紹介)
<https://www.facebook.com/alicjapan/>

1 レタスのおすすめレシピ

(1)「しゃきしゃき・レタス・チャーハン」

火を使わず、炊飯器1つでできる、超簡単なアイデア料理で、しゃきしゃきしたレタスの食感や風味が楽しめます。

■ 材料 (1~2人分=作りやすい量)

米	1合
水	1カップ
A カニ缶(小)	1/3~1/2缶
しょうが	小さじ1
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
B 卵	1/2個
塩	少々
砂糖	小さじ1/2
レタス	100g
ごま油	小さじ1
お好みでマヨネーズ、レモンなど	



■ 作り方

- 1 米は、洗ってざるに上げておく。レタスはざく切り、しょうがはみじん切りにする。Bの卵は溶いて、調味料を加えておく。
- 2 米を炊飯器に入れ、水とAを加えて炊く。
- 3 炊飯が終わったら、すぐにBの卵を平らに入れてふたをし、10分ほど置く。
- 4 ごま油をまわしかけ、レタスを加えてさらに1分ほど置き、全体をさっくりと混ぜ合わせる。
- 5 皿に盛り付け、お好みでマヨネーズやレモンを添える。

(2) 「しゃっきりレタスの サラダ・スパゲティ」

シャキシャキとしたレタスがたっぷり、主食にもおかずにもなるメニューで、山盛りレタスのおかげで、かさが増して、ダイエット効果も期待できます。

■ 材料（1人分）

レタス	1/4玉
にんにく	1かけ
ベーコン	1枚
ツナ缶	1/2缶
A オリーブオイル	小さじ2
B レモン汁	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々

スパゲティ	50g
チーズ	適宜
塩	適宜
黒こしょう	適宜
オリーブオイル	適宜



■ 作り方

- 1 にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅の拍子木切りにし、レタスは繊維に対して垂直に千切りにする。
- 2 フライパンにAのオリーブオイルを熱し、ベーコンとにんにくを入れて弱火でベーコンの脂が出るまで炒める。火を止め、Bのレモン汁、塩、こしょうを加える。
- 3 スパゲティは、塩を加えた熱湯で表示時間通りに茹で、2のフライパンに入れて合える。
- 4 ボールにレタス、ツナ、2の pasta を入れ、ざっくりと合え、塩、こしょうで味を調える。
- 5 皿に盛り付け、チーズを乗せオリーブオイル、黒胡椒をふりかける。

2 キャベツのおすすめレシピ

(1)「春キャベツたっぷり春雨」

レンジを使って、キャベツの栄養成分を損なわず、簡単に中華風の1品が作れます。

■ 材料（1人分）

豚ひき肉	50g
A 酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
にんじん	15g
ピーマン	1/2個
春キャベツ	70g
春雨	25g
長ねぎ（みじん切り）	5cm分
しょうが（みじん切り）	少々
にんにく（みじん切り）	少々

B 豆板醤	小さじ1/4
鶏がらスープの素	小さじ1/4
水	2/3カップ
オイスターソース	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2



■ 作り方

- 1 豚ひき肉にAを加えてもみ込む。
- 2 にんじんとピーマンは細切りにし、春キャベツは軸の堅い部分を除いて短冊切りにし、軸は薄切りにする。
- 3 春雨は5cm長さに切って耐熱ボウルに平らに広げ、その上に1を中央を空けて広げる。
- 4 3の上に2、長ねぎ、しょうがとにんにくを乗せ、混ぜ合わせたBを回しかけてふんわりとラップをし、電子レンジ（600W）で3分加熱する。ラップを外して一度混ぜ、再びラップをかけて3分加熱する。
- 5 全体を混ぜ合わせて器に盛りつける。

(2) 「たっぷりキャベツのホット・マリネ」

温かいドレッシングでマリネするので、すぐにキャベツに味がなじみ、魚介やハムなどを加えることで食べ応えのあるサラダにもなります。

■ 材料（1人分）

キャベツ	1 / 2 個
その他彩り野菜 （にんじん、きゅうり、赤たまねぎなど）	適宜
パセリ（トッピング用）	少々
ドレッシング	
しょうがのすりおろし	1 / 2 かけ
砂糖	大さじ半分
しょうゆ	大さじ 1. 5
酢	大さじ 1. 5
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ 3



■ 作り方

- 1 キャベツは一口大、その他の野菜は薄切りにする。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで1～2分温める。または鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- 3 2に野菜をすべて入れてよく和え、ポリ袋などに入れて冷蔵庫で冷やす。

3 はくさいのおすすめレシピ

(1) 「はくさいと牡蠣のちり蒸し」

蒸すことで、食材の香りが損なわれず、はくさいの栄養分が逃げにくいというメリットがあり、薄味でも美味しくいただけます。

■ 材料（1人分）

牡蠣（加熱用）	5個
塩	適量
はくさい	大1枚
しめじ	20g
木綿豆腐	1/4丁
だし昆布	5cm
酒	大さじ1/2
万能ねぎ	適量
もみじおろし	適量
ポン酢しょうゆ	適量



■ 作り方

- 1 はくさいの葉はざく切り、軸は縦半分にして2～3cm程度のそぎ切りにする。
皿に昆布⇒はくさいの軸の順に重ねる。
- 2 フライパンなどの平鍋にザルや網を置き、かぶらない程度に水を張り、フタをして火にかける。沸騰したら1を入れ、フタをして約4分加熱する。
- 3 しめじを小房に分けておく。はくさいの軸に透明感が出てきたら、はくさいの葉を平らに広げ、豆腐、しめじ、塩水で下処理した牡蠣を乗せ、酒を振る。牡蠣の表面が白っぽくなり、プリッとした弾力感が出てくるまで、約4分再度蒸す。
- 4 万能ねぎともみじおろしをトッピングし、ポン酢しょうゆを添える。

(2) 「ヘルシーはくさいシューマイ」

はくさいの葉先をシューマイの皮に見立てた、彩り豊かなヘルシーメニューです。

■ 材料（1人分）

はくさい（外葉の葉先）	8枚
豚ひき肉	160g
A しょうが	小さじ1
長ねぎ	大さじ1
にんじん	6g
B しょうゆ	小さじ1.5
ごま油	小さじ1.5
塩	小さじ半分
こしょう	少々
酒	小さじ2
水	大さじ2.5



■ 作り方

- 1 はくさいは葉先の部分を10cm四方ほどに切り、2～3分茹でて水気をとる。
- 2 豚ひき肉にBの調味料を加えてよく混ぜ、粘りがでてきたらみじん切りにしたAの野菜を加えてさらに混ぜる。
- 3 1の白菜に薄く小麦粉をふり、8等分にした2の具を乗せ、シューマイの形に形作る。
- 4 蒸気のあがった蒸し器で10～15分ほど蒸す。（蒸し器が無い場合は、湯を張った鍋やフライパンに深めの皿を入れる）

4 だいこんのおすすめレシピ

(1)「だいこんと牛肉の炒め物」

味があっさりしただいこんは、牛肉とも相性がよく、炒めることでシャキシャキした食感が楽しめます。

■ 材料（1人分）

大根	100g
パプリカ（黄）	1/6個
しょうが	1/2かけ
大根の葉	少々
牛こま切れ肉	50g
A 酒 小さじ	1/3
しょうゆ	小さじ1/3
サラダ油	小さじ2
塩	少々
B 酒	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	少々



■ 作り方

- 1 大根は皮をむいて1cm幅の短冊切りにし、パプリカは種とへたを除いて細切りにし、半分の長さに切る。しょうがは千切りにする。大根の葉は小口切りにする。
- 2 牛肉はAを揉み込む。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1の大根を炒めて透明感が出たらパプリカと大根の葉を入れて炒め、塩をふっていったん取り出す。
- 4 再びフライパンを火にかけて、しょうがと2を入れて炒め、牛肉の色が変わったら3を戻し入れ、Bを加えて調味し、風味付けにごま油をふる。

(2)「だいこんのスープ煮 バターソテー」

和食の印象が強いだいこんですが、バター醤油風味でお肉がなくても満足感のある洋風メニューにもなります。

■ 材料（1人分）

だいこん	1 / 4
にんにく	1 片
ブロッコリースプラウト	ひとつかみ (かいわれだいこん等でもよい)
かつお節	適量
スープの素	1 個
バター	10g
しょうゆ	適量
塩	適量
こしょう	適量



■ 作り方

- 1 だいこんは4～5cmの厚さに切り、皮をむく。にんにくはスライスする。
- 2 鍋に1のだいこんを入れて水をかぶるくらいまで注ぎ、スープの素を入れて沸騰させる。アクが出てきたら丁寧に取り、弱火にしてだいこんが柔らかくなるまでコトコト煮る。
- 3 フライパンを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒める。2のだいこんを中火にかけてバターを溶かし、にんにくを炒める。
- 4 皿に盛りつけ、2のにんにく、ブロッコリースプラウト、かつお節を盛り、お好みでしょうゆをかける。

5 にんじんのおすすめレシピ

(1) 「にんじんしりしり」

じっくりと蒸すことで、にんじんの甘みがしっかり出てきます。汁が少ないので、お弁当にもオススメです。

■ 材料（1人分）

にんじん	1 / 2本
卵	1個
シーチキン	大さじ1強
塩	ひとつまみ
サラダ油	小さじ1



■ 作り方

- 1 にんじんは皮をむいて、スライサーなどで千切りにする。卵はよく溶いて、塩をひとつまみ入れて調味しておく。
- 2 フライパンにサラダ油をしき、中火で1のにんじんを炒める。
- 3 しんなりしてきたら、蓋をして5分ほど蒸し、シーチキンを加えて混ぜる。
- 4 1の卵を加えたら再び蓋をして、5分ほど焦げない程度に蒸すように加熱する。
- 5 卵に火が通ってきたら火を止め、軽く卵をほぐすように混ぜる。

(2) 「にんじんとパイナップルのサラダ」

にんじんは皮のすぐ下に栄養分が豊富にあるので、良く洗い皮つきのまま使います。
加熱しないで食べるこのサラダは、肉料理のつけあわせにぴったりです。

■ 材料（1人分）

にんじん	1 / 4本
塩	少々
パイナップル	30g
くるみなどナッツ類	（お好み）
レモン汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1 （砂糖でもOK）
オリーブオイル	大さじ1
こしょう	少々



■ 作り方

- 1 にんじんは繊維を切るように、斜めにスライスした後、千切りにする。
- 2 にんじんに塩を振り、しんなりしたら水気を切る。パイナップルは一口大にカットし、くるみは粗くきざんでおく。
- 3 レモン汁、オリーブオイル、こしょう、はちみつを混ぜておく。
- 4 2のにんじん、パイナップル、粗くきざんだくるみを3で和える。

6 たまねぎのおすすめレシピ

(1)「たまねぎの塩ロースト」

内側はみずみずしいまま、外側は皮近くがキャラメルのような香ばしくなることで、たまねぎをまるごと楽しめます。

■ 材料（1人分）

たまねぎ	1玉
あら塩	適量
こしょう	少々
オリーブオイル	少々



■ 作り方

- 1 オーブンを220℃～230℃に予熱する。（オーブントースターでも可）
- 2 根と皮は残しつつ、たまねぎをよく洗う。
- 3 天板にアルミホイルを敷き、あら塩を盛り、根の部分を下にしてたまねぎを乗せる。
- 4 オーブンで20分ほど加熱し、焼き色をつける。
- 5 半分に切って皿に盛り付け、塩、コショウで味を整え オリーブオイルをかける。

(2)「たまねぎたっぷり 鶏のすき焼き」

たまねぎと鶏肉の旨味が凝縮した、ヘルシーなのに濃厚なすき焼きです。

■ 材料（1人分）

たまねぎ	1/2個
鶏肉（お好みの部位）	1/2枚
焼き豆腐	1/2丁
しらたき	1/2袋
春菊やせりなどの青みの野菜	適宜
A 砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ半分
卵	1個



■ 作り方

- 1 玉ねぎは繊維に垂直に1cm幅に切り、鶏肉はそぎ切りにする。焼き豆腐は1.5cm程の厚さに切り、しらたきは食べやすく切り、青みの野菜は5cm幅に切る。
- 2 小さめのフライパンに、Aを煮立て、鶏肉と玉ねぎをきれいに並べてしばらく煮込み、半分ほど煮えたところで、その他の具材を並べて煮る（卵はお好みで）。

7 ばれいしょのおすすめレシピ「インディアンポテト」

バターソテーしたばれいしょは、カレー風味にすることで、おつまみにもおすすめです。

■ 材料（1人分）

ばれいしょ	75g
有塩バター	5g
カレーパウダー	小さじ1/3
塩	少々
こしょう	少々



■ 作り方

- 1 ばれいしょは、スポンジの硬い部分などで表面の汚れや薄皮をこそげるように洗い、5mm幅の輪切りにする。水に付け、ザルに引き上げ、水気を切る。
- 2 フライパンに有塩バター、1をのせソテーする。焼き色がついたら、カレー粉を振りよく絡め、塩、こしょうで味を整える。

(2) 「ばれいしょとベーコンの照り煮」

ほくほくしたばれいしょに、ベーコンの旨味がおいしい手軽にできる煮物です。

■ 材料（1人分）

ばれいしょ	100g
ベーコン	1/2枚
A 昆布水（又は水）	75cc
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
はちみつ	小さじ2



■ 作り方

- 1 ばれいしょは、スポンジ（硬い部分）等で表面の汚れや薄皮をはぐように洗い、食べやすい大きさに切る。
- 2 切ったばれいしょを水にサッと浸し、ザルに引き上げ水気を切ります。ベーコンを1cm幅にカットする。
- 3 Aとカットしたばれいしょ、ベーコンを鍋に加える。
- 4 鍋に落とし蓋又は鍋蓋をして、ばれいしょに竹串を刺してスッと通る柔らかさになり、煮汁がなくなるまで煮込む。

6 参考情報

A L I Cでは、野菜に関する様々な情報を公表しておりますので、ご利用ください。

- [野菜ブック（39品目の野菜の生産、特性などをコンパクトに紹介）](#)
- [ベジシャス（野菜産地とおすすめレシピの紹介）](#)
- [ベジ探（野菜に関するさまざまな情報を揃えたデータベース）](#)
- [野菜の生育状況及び価格見通し（農林水産省 原則毎月更新されます）](#)
- [A L I C公式facebook](#)

令和2年3月26日更新