

ストックをつくる

使う野菜



休みの日には…
野菜を買って、
ストック野菜！

洗って、切って、
レンジでチン
"だけ"

みなさまへ…

忙しい毎日。朝・昼・夜・夜中…いつもの食事に
野菜を手軽に食べるためのスタートです。

人参の(1本150g)ストックを作る



人参しりしりーします。



耐熱容器に入れて、軽くフタをのせる。レンジで3分。



もやし (1袋200g)のストックを作る

- 1 もやしとカットわかめ (もやし1袋とカットわかめ適量)



耐熱容器にもやし、乾燥カットわかめを入れて、軽くフタをのせる。レンジで2分。



冷めたら、フタをします。

オクラ (10本100g)のストックを作る

- 1 耐熱容器に入れ



軽くフタをのせる。レンジで3分。

- 3
- そして、冷めたらフタをします。

きゅうり (1本100g)のストックを作る



大きめに切るだけ。
※小さく切ると、水分がでやすい。

ゴーヤー (1本150g)のストックを作る



スライサーで、スライスするだけ。

ストック野菜のできあがり



1日 350g 野菜
冷蔵庫へ！



ストック野菜、こんな感じで… いつもの食事にプラス

ストック野菜



ストックを使ったカンタン1品!

まぜるだけ

使う野菜



人参 もやし オクラ ゴーヤー きゅうり 赤ウリ



ストック野菜に
味付けする
“だけ”

■栄養成分は材料分です。

人参のストックで作る(1本150g)

人参サラダ(マスタード)



味付け

「イタリアンドレッシング…小さじ1
A酢…小さじ1
」粒マスタード…小さじ1/2

作り方

1 A調味料を混ぜ合わせておく
2 ストック人参を入れて、味がなじむよ
うに混ぜる

※細めのしりしりーなら、生でも食べら
れます。

脂質 2.7g カロリー 83kcal 食物繊維 3.8g

人参サラダ(ごま)

味付け

すりごま、いりごま…適量

作り方

1 ごまと和える



脂質 2.9g カロリー 86kcal 食物繊維 4.7g

まぜるだけ

もやしのストックで作る(1/2袋100g)



人参と もやしサラダ

材料

人参…1本 150g
もやし…1/2袋 100g

味付け

好みのドレッシング

作り方

- 1 ストックした人参、もやしを混ぜ合わせる
- 2 お好みの味つけでできあがり

脂質 4.4g カロリー 110kcal 食物繊維 5.1g

もやしのさっぱり和え

材料

もやし…200g
わかめ…5g

味付け

ポン酢

作り方

- 1 ポン酢と和える



脂質 0.2g カロリー 47kcal 食物繊維 4.6g

オクラのストックで作る(10本100g)



オクラと塩昆布

味付け

塩昆布

作り方

- 1 オクラを半分に切って塩昆布と和える

脂質 0.2g カロリー 41kcal 食物繊維 6.3g

スパイスオクラ

味付け

好みのスパイス粉
※カレー粉でもOK

作り方

- 1 オクラを半分に切って好みのスパイス粉で和える



脂質 0.2g カロリー 30kcal 食物繊維 5.0g

ゴーヤーのストックで作る(1本分150g)

ゴーヤーのおかか和え



脂質 0.4g カロリー 98kcal 食物繊維 6.8g

味付け

鰹節パック
お好みのドレッシング

作り方

- 1 ストックしたゴーヤーとスライスした玉ねぎと鰹節を混ぜ合わせる
- 2 お好みのドレッシングをかける



脂質 2.2g カロリー 94kcal 食物繊維 5.6g

ゴーヤー梅サラダ

味付け

練り梅

作り方

- 1 練り梅で和える

まぜるだけ

ゴーヤーオレンジ

味付け

オレンジ

作り方

- 1 房の皮をとったみかんと混ぜ合わせる

※みかん缶やパイン缶などでもOK



脂質 2.2g カロリー 103kcal 食物繊維 6.7g

きゅうりのストックで作る(日本分100g)

きゅうりと塩昆布



味付け
塩昆布

作り方
1 塩昆布と和える

Point きゅうりは水分が出るので食べる直前に和える。

脂質 0.2g カロリー 39kcal 食物繊維 3.5g

きゅうりキムチ和え

味付け
市販のキムチ漬け

作り方
1 キムチ漬けと和える



脂質 0.4g カロリー 60kcal 食物繊維 4.1g

赤ウリで作る
スパイシー赤ウリ



脂質 0.6g カロリー 78kcal 食物繊維 7.2g

材料
赤ウリ…1/2個 600g

味付け
お好みのスパイス粉

作り方
1 赤ウリをスライスする
2 お好みのスパイス粉と和える

※ビニール袋に入れてもみこむと味がしみこんで、おいしい

なんちゃって ゴーヤーちゃんぷるー

レンジでできる

使う野菜



ゴーヤー ビーマン キャベツ



温める以外の
活用術！

職場の給湯室でも
出来る～

■栄養成分は材料分です。



脂質 19.6g カロリー 332kcal 食物繊維 6.5g

材料

- ゴーヤー… 1本(150g)
- 薄切り豚肉… 約100g
- 塩・こしょう… 適量
- 片栗粉… 大さじ1

作り方

- 1 豚肉に塩こしょうと片栗粉を全体にまぶす
- 2 うすく切ったゴーヤーを耐熱皿に入れ、その上に豚肉を重ねないように広げてのせる
- 3 ふんわりラップしてレンジで2～3分。全体を混ぜ合わせる

レシピ



ピーマンと塩昆布

材料

ピーマン…5個(250g)
塩昆布…お好み

作り方

- 1 ピーマンは荒く細切り
- 2 耐熱皿に1を入れて、ふんわりラップして2分
- 3 塩昆布と和える

脂質 0.6g カロリー 77kcal 食物繊維 8.4g

ピーマン ひき肉炒め？

材料

ピーマン…5個(250g)
豚ひき肉…約50g
お好みのスパイス粉
塩こしょう…適量

作り方

- 1 荒く細切りにしたピーマンを耐熱皿に入れ、その上にほぐしたひき肉をのせる
- 2 1に調味料をかけ、ふんわりラップしてレンジで2～3分。全体を混ぜ合わせる



脂質 8.1g カロリー 175kcal 食物繊維 5.8g

キャベツと鶏肉のレンジ蒸し



脂質 1.8g カロリー 144kcal 食物繊維 4.5g

材料

キャベツ…1/4個(250g)
鶏のむね肉…50g
*塩ダレ…大さじ1/2

Point 肉は薄くそぎ切りにすると早く加熱でき、肉の味付けで十分おいしい

作り方

- 1 キャベツはひと口大に切る
- 2 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩ダレをまぶす
- 3 耐熱皿に入れ、その上に2を重ねないように広げてのせる
- 4 ふんわりラップしてレンジで3分。火が通ったら全体を混ぜ合わせる

鍋に いれるだけ

使う野菜



トマト キャベツ 冬瓜



素材の味が
いきています。
ひきたちます。
味わい深〜い。

スープも
ストック!

■栄養成分はほぼマグカップ1杯分です。

トマト鶏スープ



脂質 1.6g カロリー 49kcal 食物繊維 1.4g

材料

トマト(大)…1個(200g) 人参…1本(150g)
トマトホール缶…1缶 玉ねぎ…1個(180g)
鶏肉…約100g しめじ…1袋
じゃがいも(大)…1個(100g) コンソメ…1個
水

作り方

- 1 すべての材料を食べやすい大きさに切る
- 2 鍋に1とトマトホール缶とひたひたにかぶるくらいの水を入れる
- 3 沸騰したらコンソメを入れ、材料に火が通ったらできあがり

Point じゃがいもは形を残したい場合は大きめにカット。

鍋に入れるだけ



キャベツスープ

材料

キャベツ…1/2個(500g)
コンソメ…1個

作り方

- 1 キャベツを食べやすい大きさに切る
- 2 鍋に1を入れ、ひたひたにかぶるくらいの水とコンソメを入れて、しんなりするまで煮こむ

脂質 0.3g カロリー 32kcal 食物繊維 2.3g

冬瓜スープ

材料

冬瓜…適量
鰹だしパック…1個

作り方

- 1 冬瓜を大きめにカットする
- 2 鍋に1とひたひたにかぶるくらいの水と鰹だしパックを入れて煮こむ



脂質 0.1g カロリー 12kcal 食物繊維 1.0g



トマト卵スープ

材料

トマト…1個(200g)
卵…1個
コンソメ…1個
水…300cc

作り方

- 1 トマトはざく切りにする
- 2 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメ、トマトを入れる
- 3 溶いた卵を回すように入れて出来上がり

脂質 1.0g カロリー 21kcal 食物繊維 0.4g

コラム 調理の仕方でも、油の量が変わります。



煮びたし

使う野菜



“煮びたし”って
知ってる？

■栄養成分は材料分です。

スイゼンジナ(金時草)海苔和え



脂質 0.5g カロリー 81kcal 食物繊維 4.4g

材料

金時草…100g
 ＊海苔の佃煮…大さじ1
 (瓶入りの海苔)
 米酢…適量

作り方

1 金時草は葉をちぎって洗う
 2 沸騰した湯でさっと茹でる
 3 金時草は水気をしぼり、海苔
 と酢で和える

Point 金時草は、はっきりとした味のある海苔とあう海苔にお酢を混ぜてサッパリ感がでる。

煮びたし

小松菜の煮びたし



材料

小松菜…1袋(150g)
油揚げ…1枚
しめじ…1袋
*白だし…大さじ1/2
水…100cc

作り方

- 1 小松菜、しめじを食べやすい長さに切る
- 2 油揚げをさっと湯を通して、千切りにする
- 3 材料を鍋に入れて*だしで煮浸しにする

Point 彩りをきれいにするコツは、フタをしなくて煮る

脂質 | 9.2g | カロリー | 136kcal | 食物繊維 | 6.8g

からしなとツナの煮びたし

材料

からしな…1袋(150g)
水煮ツナ缶…1缶
*白だし…大さじ1
水…200cc

作り方

- 1 からしなを食べやすい長さに切る
- 2 材料を鍋に入れて*だしで煮浸しにする



Point からしなは、細かく切った方が、苦みがやわらか。

脂質 | 0.8g | カロリー | 109kcal | 食物繊維 | 7.4g

なすの煮びたし



材料

なす…3本(300g)
*白だし…大さじ1
水…200cc

作り方

- 1 なすはヘタを切って食べやすい大きさに切る
- 2 鍋に1を入れて*だしで煮びたしにする

Point なすの皮に浅く切れ目を入れると、味がしみ込む

脂質 | 0.3g | カロリー | 66kcal | 食物繊維 | 6.6g

コラム 味付けの仕方で油の量が変わります。

調味料	脂質の割合	大さじ1杯だと…
ノンオイル ドレッシング、 ポン酢、スパイス	0%	0g
ドレッシング類	40~50%	5g
ごま	50%	5g
ピーナツバター	50%	5g
マヨネーズ	75%	8g
油・ごま油・ オリーブオイル・ グレープシード	100%	10g

煮びたし

漬ける

使う野菜



人参 ゴーヤー パプリカ キャベツ



本当に
かんたん
だから…。

■栄養成分は材料分です。

彩りピクルス



脂質 1.2g カロリー 415kcal 食物繊維 16.6g

材料

ゴーヤー…1本 人参…1本 赤パプリカ…1個 黄パプリカ…1個
セロリ…2本 *らっきょう酢、米酢(1:1で割る)

作り方

- 1 材料の野菜を同じぐらいの長さに切る
- 2 切った野菜と合わせたお酢をポリ袋に入れる
- 3 冷蔵庫へ入れて翌日から食べられます





レッドキャベツの酢漬け

材料
 レッドキャベツ…1/2個(300g)
 お好みの酢…200cc
 (例えば
 らっきょう酢 100cc+米酢 100cc)

作り方
 1 ビニール袋に千切りにしたレッドキャベツを入れる
 2 1に酢を入れてもみこむ。味がしみ込んだらできあがり

Point らっきょう酢だけでは甘いので、米酢と組み合わせます。冷蔵庫に冷やしてストックOK

脂質 0.4g カロリー 340kcal 食物繊維 11g

一日にだいたいどれだけ食べたらいいの？

緑黄色野菜 淡色野菜
 1~2歳 60g 70g

5歳 100g 140g

小学生 150g 200g

中学生 200g 250g

高校生 200g 300g

緑黄色野菜 淡色野菜
 大人 150g 250g

妊婦 250g 250g

野菜の苦味は練習して食べられるようになるんだよ

野菜ジュース・サプリと野菜の違い

そうなんだあ〜



野菜ジュースやサプリメント
 100kcal/1本

野菜
 80kcal/350g

	脳	噛むことで脳に伝わり味覚が育ちます
かまない	口	かむ!
腹持ちが続かないので、胃を素通り…	胃	かさが増え腹持ちが良い 2~3時間かけてドロドロになる
インスリンが急出動!	すい臓	インスリンがゆっくり出動
一気に吸収!	小腸	腸の壁にへばりつき、糖や油、コレステロールの吸収がゆっくり
食物せんいが少ないので、大腸の動きが少ない	大腸	食物せんいが腸内細菌のエサになる 免疫を高めガンの予防
腎臓大忙し とりすぎたビタミン類を尿へ	腎臓	尿酸やナトリウムを尿へ出す 高血圧・結石予防
便の材料がない	便	便の材料 10~15%

