



尼崎や近郊の野菜が買えるお店

●農産物直売所「武庫の郷」

尼崎市武庫元町 1-28-5
問合せ：06-6433-3441
(尼崎営農支援センター)
営業：月・水・金曜日
午前9時～午前11時
(売切れ次第終了)



●農産物直売所「園田の郷」

尼崎市口田中 1-28-1
問合せ：06-6433-3441
(尼崎営農支援センター)
営業：水・土曜日
午前9時～午前11時
(売切れ次第終了)

●JA兵庫六甲ASC青空市

尼崎市塚口町 1-11-1
問合せ：06-6424-2171
(JA兵庫六甲塚口支店)
営業：第3土曜日
午後2時～午後4時

※ 詳細は各施設へお問合せ下さい。
上記施設以外にも、地場産野菜を
取り扱うスーパーなどもあります。

レシピについて

- ・ レシピの材料は2人分で記載しています。
- ・ 栄養価は1人分で記載しています。
- ・ や は健康増進すみれ会のつぶやきです。耳寄り情報があるかも！
- ・ マークについて
 は子どもが喜ぶ料理、 はホッとのおふくろの味の料理です。献立選びに迷った際は参考にしてくださいね。

発行者：尼崎市健康増進すみれ会

事務局：尼崎市保健所 健康増進課 栄養・歯科指導担当
住 所：〒660-0052
尼崎市七松町 1-3-1-502 フェスタ立花南館 5 階
電 話：06-4869-3053 FAX：06-4869-3057

食に関する情報をお届けしています。
ご感想お待ちしております！
<https://www.facebook.com/ama.shokuiku>



このレシピは、健康ひょうご21 県民運動の助成を受け、作成しております。



子どもから大人まで

おいしい!

世代を超えて伝えたい 野菜レシピ



地域で健康づくり活動を始めて35年。

尼崎にも体にやさしい、

おいしい野菜がいっぱいあるんだよ。

作って食べてほしい料理を集めて

皆さんにお届けします!

尼崎市健康増進すみれ会

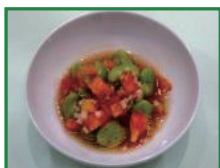


レシピは2人分、栄養価は1人分で表示しています。

そら豆とトマトの簡単サラダ

そら豆	100g
(新)玉ねぎ	25g
トマト	(小)1個
Aりんご酢	小さじ2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
あらびきこしょう	適宜

そら豆はゆでて薄皮をむく。玉ねぎはみじん切りにし、2分程水にさらしてよく水気をきる。トマトは湯むきし、1cm角に切る。ボウルにA、玉ねぎ、トマトを入れて混ぜる。最後にそら豆を加えて混ぜ、好みでこしょうをふる。



うち、りんご酢ないけど、普通の酢でもいい？

大丈夫やで！

そら豆焼き

そら豆	10さや
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/6

そら豆はさやから出して薄皮に切込みを入れる。フライパンにごま油をひき、ひっくり返しながらかき混ぜ、5、6分中火で焼く。こんがり焼いたら軽く塩をふり、薄皮ごと食べる。



そら豆のムース

そら豆	50g
(さやから取ったもの)	
牛乳	100ml
粉ゼラチン	2.5g
砂糖	5g
生クリーム	20cc

そら豆はゆでて薄皮をむく。粉ゼラチンは小さじ1の水を加えてふやかしておく。鍋に牛乳、砂糖を入れ、弱火で溶かす。(沸騰させないこと)火を止め、粉ゼラチンを加えて溶かし、粗熱を取る。粗熱が取れたら、材料をすべてミキサーにかける。なめらかになったら、器に流し込み冷蔵庫で冷やす。



富松の一寸豆

富松周辺で採れるそら豆のことです。大きさが一寸(約3.3センチ)であったことから、富松一寸豆と呼ばれるようになりました。明治時代に、皇室にも献上されたほど貴重な豆ですが、都市化などにより幻の豆となってしまいました。しかし、近年では、栽培も徐々に復活し、収穫期には富松神社で一寸豆祭りが催されています。



レシピは2人分、栄養価は1人分で表示しています。

れんこんのきんぴら



エネルギー	33kcal	食物繊維	0.9g	食塩相当量	0.5g
-------	--------	------	------	-------	------

れんこん	60g
にんじん	20g
A 粉末だし	少々
水	100ml
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油・七味	お好みで



れんこん、にんじんは薄く輪切りにする。(れんこんは酢水に漬ける)れんこん、にんじんをAの調味料で煮る。汁気が少なくなったら出来上がり。好みでごま油、七味をかける。

れんこん入りハンバーグ



エネルギー	230kcal	食物繊維	1.9g	食塩相当量	1.4g
-------	---------	------	------	-------	------

れんこん	50g
合びき肉	100g
玉ねぎ	50g
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
A 片栗粉	大さじ1
きな粉	大さじ1
油	大さじ1
大根	50g
ポン酢	小さじ2
青ねぎ	10g

合びき肉に玉ねぎのみじん切り、れんこんの粗みじんを加え、塩・こしょうをふり、混ぜる。さらにAを加えて混ぜ、小判型に成型する。フライパンに油をひいて焼く。大根おろし、小口切りした青ねぎをのせ、ポン酢をかける。

ひじきを入れたら、鉄分とかカルシウムとかも取れるから入れてみて

うちの子、ひじき苦手やから、それやったら食べやすくていいな。ポン酢もいいけど、照り焼き風にしてもよさそう



れんこんとかぼちゃのサラダ ~豆腐ソースかけ~

エネルギー	95kcal	食物繊維	1.7g	食塩相当量	0.3g
-------	--------	------	------	-------	------

れんこん	30g
かぼちゃ	80g
充填豆腐	20g
A マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
すりごま	大さじ1

かぼちゃは5mm厚さの一口大、れんこんは3mmの薄切りにして電子レンジで加熱する。豆腐をへらなどで潰して滑らかにし、Aを加えて混ぜ合わせる。器にかぼちゃとれんこんを盛り付けて、豆腐ソースをかける。



ソースにこしょうや辛子をちょい足してもOK！好きな味を探すのも楽しいで

※ 充填豆腐
容器に入れてから固めた豆腐です。容器に水が入っていないことが特徴です。

レシピは2人分、栄養価は1人分で表示しています。

トマトときゅうりのサラダ

トマト(大1個)	220g
きゅうり(1本)	100g
塩	少々
ちりめんじゃこ	10g
A	
酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

トマトはくし形に切った後、大きさを半分にする。きゅうりをすりこぎなどで叩いて2~3cmの長さにし、縦に割いて塩をふる。ちりめんじゃこはごま油でカリカリに炒める。ボウルにA、ちりめんじゃこ、トマト、きゅうりを加えて和える。

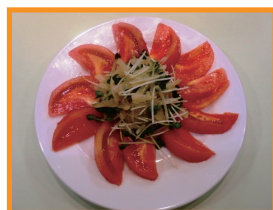


エネルギー	食物繊維	食塩相当量
61kcal	1.7g	0.8g

トマトサラダ ガーリック風味

トマト(大2個)	440g
玉ねぎ(1/4個)	50g
貝割れ菜(1/2P)	40g
A	
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2
いりごま	大さじ1/2
おろしニンニク	小さじ1/4

トマトは湯むきをしてくし形に切る。玉ねぎは薄切り、貝割れ菜は根を取って半分に切り、3分程水にさらす。Aの調味料を合わせ、ドレッシングを作る。トマトとよく水を切った玉ねぎ・貝割れ菜を器にもりつけ、ドレッシングを上からかける。



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
172kcal	3.7g	1.3g

このたれ、肉にも合うし、ゆでた豚肉のつけて食べたら、ボリューム満点でおいしいで！

トマトのふっくらスクランブルエッグ

トマト(大1/2個)	110g
卵	2個
牛乳	大さじ2
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
バター	大さじ1

トマトは1口大に切る。ボウルに卵、牛乳、塩、こしょうを入れて混ぜて卵液を作る。フライパンを加熱し、バターを溶かして卵液を入れる。卵が半熟の状態になったらトマトを入れ、トマトに軽く火が通るまで加熱する。

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
146kcal	1.1g	0.5g

わたしはいつも、とろけるチーズを入れるねん

チーズ入るとトロトロでおいしいよな！わたしなんか、めんどくさいから、レンジでチンして作るで〜



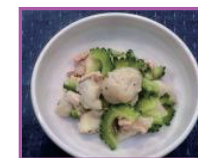
トマトは尼崎でも作られているよ！

レシピは2人分、栄養価は1人分で表示しています。

里芋とゴーヤの塩ダレ和え

里芋(3個)	120g
ゴーヤ	50g
豚もも肉	50g
塩ダレ(市販)	大さじ1

里芋は下ゆでして皮をむく。ゴーヤは薄切り、豚もも肉は一口大に切り、ゆでて水気をきる。ボウルに里芋を入れて軽くつぶし、ゴーヤ・豚肉を加えて塩ダレで和える。



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
82kcal	2.0g	0.4g

里芋のごま和え

里芋(3個)	120g
A	
だし汁	50ml
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/4
すりごま	大さじ1

里芋は下ゆでして皮をむき、一口大に切る。鍋に里芋とAを入れて煮る。煮汁が少なくなったら鍋をゆすり、里芋を転がしながら照りをつける。火を止め、すりごまを加えて和える。



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
79kcal	1.9g	0.7g

この間、ゆでた里芋を、市販のごまドレで和えたら、おいしかったわ〜

それ、ええな！なんちゃってごま和えやな

里芋のチーズ焼き

里芋(3個)	120g
塩	0.4g
こしょう	少々
スライスチーズ	1枚
A	
マヨネーズ	小さじ1
ケチャップ	小さじ1

里芋は下ゆでして皮をむき、5mmの輪切りにする。里芋を耐熱皿に並べ、塩・こしょうをふり、スライスチーズをのせる。Aをかけてラップをして、電子レンジでチーズが溶けるまで加熱する。



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
82kcal	1.4g	0.6g

里芋をゆでる時に、少しだけ昆布茶いれてみて、おいしくゆで上がるで！

里芋の下ゆでの方法

- ① 里芋をよく洗い、皮のついたまま鍋に入れる。
- ② 里芋がかくれるくらいの水を入れ、好みの硬さにゆでる

田能のさといも

田能地域で、作られる里芋です。皮をむいても、手がかゆくなりにくいのが特徴です。田能地域周辺では、「のっぺい汁」にして食べられていたそうです。里芋の大きな葉はよく目立ちます。田能地域に行かれる際は、探してみてくださいはいかがでしょうか？(旬：秋～冬)

レシピは2人分、栄養価は1人分を表示しています。

小松菜の柚子味噌和え



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
44kcal	2.8g	0.7g

小松菜	200g
しめじ	50g
柚子味噌	小さじ2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2



小松菜はゆでて、水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。しめじはさっとゆで、水気をきる。柚子味噌を酒、みりんでのばし、小松菜、しめじを和える。

小松菜とツナのごま和え



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
140kcal	2.0g	1.2g

小松菜	200g	
ツナ缶	70g 小1缶	
すりごま	小さじ2	
A	砂糖	小さじ2
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2

小松菜はゆで、水気をしぼり、1cm程に切る。ツナは汁気をきり、ほぐす。ボウルでAの調味料を混ぜ、そこにすりごま、小松菜、ツナを加えて和える。



上にいり卵のせてみて！
めっちゃキレイやから

ちょっと面倒やけど、
今度やってみるわ～

小松菜の牛肉巻き



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
267kcal	2.6g	1.4g

小松菜	200g	
牛肉薄切り	120g	
油	小さじ1	
A	焼肉のタレ	大さじ2
	しょうゆ	小さじ1
小麦粉	少々	



小松菜はゆで、水気をしぼって4つに分ける。小松菜の軸と葉っぱを互い違いに重ねて牛肉で巻き、小麦粉を少量まぶす。フライパンに油をひいて、牛肉を焼き、火が通ったらAの調味料を入れて味をからませる。

尼崎産の小松菜もあるから、
スーパーで探してみてください！新鮮やで

あまいも



尼崎市南部で江戸時代から昭和初期に作られていたさつまいもです。甘みが強く、細長いのが特徴です。昭和中期の台風被害により、一時は姿を消していましたが、尼崎南部再生プランでの努力により、現在栽培が復活しています。(旬：秋)

レシピは2人分、栄養価は1人分を表示しています。

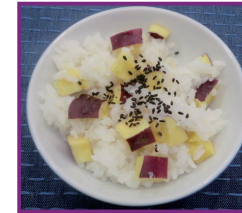
さつまいご飯



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
323kcal	1.3g	0.5g

さつまい	65g	
A	米	100g
	もち米	50g
	酒	大さじ 1/2
	塩	小さじ 1/6
	水	1合 (180cc)
	いりごま(黒)	小さじ 1/6

さつまいは皮付きのまま1cm角に切り、塩水に10分程つけてザルにあげる。さつまいとAを炊飯器に入れて炊く。炊き上がった後、好みでごまをふる。



もち米がモチモチして好きやわ。

水分多くしたら、芋粥になるで

さつまいごの中華あんかけ



エネルギー	食物繊維	食塩相当量
340kcal	2.4g	1.3g

さつまい	200g	
鶏もも肉	120g	
葉ねぎ	20g	
生姜	1/3 かけ	
油	大さじ 1	
A	中華スープ	60ml
	塩	0.2g
	うすくちしょうゆ	小さじ 1
	砂糖	小さじ 2
	酢	小さじ 1
	片栗粉	小さじ 1.5

さつまいはラップで包みレンジで加熱し、一口大に切る。ねぎは斜め切り、生姜は細切りにする。鶏肉は一口大に切り、油をひいたフライパンで焼く。火が通ったら鶏肉を取り出し、そこにねぎと生姜を入れて軽く炒める。さらにAを入れ、片栗粉でとろみをつける。さつまい、鶏肉を加えてあんをからませる。

カシューナッツ入れて作ったらおいしかったで

それ、おしゃれやな！

野菜変えて作ってもいいし、中華あんかけはうちでは定番メニューやわ



さつまいごとリンゴの重ね煮

エネルギー	食物繊維	食塩相当量
270kcal	3.8g	0.1g

さつまい	200g	
りんご	100g(1/2個)	
レーズン	大さじ2	
バター	10g	
A	砂糖	大さじ1
	塩	小さじ1/5
	レモン汁	小さじ 1.5
	水	100~150ml

さつまいは皮をむき、水につけてあくをとる。りんごは皮をむいて4等分にし、薄切りにして塩水に漬ける。鍋にさつまい、りんご、バター、レーズンを重ねながら入れ、Aの調味料を加えて蓋をして煮汁が無くなるまで煮る。



※目安：さつまいも中1本 250~300gくらい