



**パッと作れる！  
野菜が足りない食卓に！**

# あと一品の常備菜レシピ集





## レシピ集について



本誌のレシピは、主に「冷蔵で3日間、冷凍で1ヶ月間程度保存できる副菜」として、野菜をメインにしています。普段から作り置きしておくことで、災害時にも活用することができます。

お子さんや高齢の方でも食べやすくなるような工夫や、飽きずに余った分もリメイクできるような工夫を「アレンジ」として掲載しております。ご家庭にあわせてご活用ください。

冷凍できるものは、「冷凍OK」と記載し、エネルギー及び食塩相当量は1人分を記載しています。



## レシピー覧



- ・大根とにんじんのさっぱり和え (namasu) . . . . . P5
- ・ジュワっと染みウマ！なすと油麩の炒め煮 . . . . . P6
- ・美活！腸活！れんこんのきんぴら . . . . . P7
- ・野菜たっぷり彩りピクルス . . . . . P8
- ・いろいろきのこと牛肉のすき焼き風 . . . . . P9
- ・ピーマンのちりめんじゃこ炒め . . . . . P10
- ・調理器具要らず！キャベツのフリフリ塩昆布 . . . . . P11
- ・王道を手軽に！ひじきの煮物 . . . . . P12
- ・食物繊維たっぷり！切干大根の煮物 . . . . . P13
- ・アレンジ自由自在！トマト煮込み . . . . . P14
- ・レンジでお手軽！野菜の揚げびたし風 . . . . . P15



# 常備菜を衛生的に作るポイント

## 食中毒予防の3原則

食中毒原因菌を ①付けない ②増やさない ③やっつける

### ①付けない

- ・手は石けんできれいに洗いましょう。  
(調理前、生の肉や魚・卵を扱った後、トイレの後、動物に触れた後など)
- ・野菜はしっかり洗いましょう。
- ・生の肉や魚の汁を他の食品につけないように、購入した肉や魚はビニール袋などに入れましょう。

### ②増やさない

- ・購入後、要冷蔵の食品はすぐに冷蔵庫にしまいましょう。
- ・完成した常備菜は冷蔵庫や冷凍庫で保存し、早めに食べきりましょう。
- ・温かい料理を冷蔵庫や冷凍庫に入れる時は、小分けにして粗熱を取るなどし、早く温度を下げるようにしましょう。
- ・冷蔵庫は詰め込みすぎないようにしましょう。(目安は7割)
- ・冷凍品は冷蔵庫または電子レンジで解凍しましょう。

### ③やっつける

- ・食品は中心部まで十分に加熱しましょう。(75℃で1分以上)
- ・再加熱する時も、時々かき混ぜるなどして十分に加熱しましょう。
- ・生の肉や魚に触れた調理器具はよく洗い、熱湯や塩素系漂白剤で殺菌消毒しましょう。

# 大根とにんじんのさっぱり和え (namasu)



千切りはスライサーを  
使って時短に♪

◆所要時間：15分

◆冷凍OK

◆エネルギー：37kcal

食塩相当量：1.5g

## ◆材 料◆ (4人分)

- ・大根 1/3本
- ・にんじん 1/2本

## ◆調味料◆

- ・塩（塩もみ用） 小さじ1
- ・酢 大さじ3
- ・砂糖 大さじ1

## ◇作り方◇

- ①大根、にんじんの皮をむき、千切りにする。
- ②①を塩もみし、10分置いてから絞る。（塩もみせずに、電子レンジで1分加熱し絞ってもOK）
- ③調味料を加え、味をなじませる。

## ◆アレンジ◆

- ・干柿を入れると甘さUP！キウイフルーツ、缶詰のみかんを入れてもOK！小さいお子さんも食べやすいよ！砂糖の量は調整してね。
- ・砂糖、酢の代わりにらっきょう酢で簡単に！





## ジュワっと染みウマ！なすと油麩の炒め煮



油麩は先に水で戻しておくと、よりムラなく仕上がるよ！

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：92kcal  
食塩相当量：0.8g

### ◆材料◆（4人分）

- ・なす 3本
- ・油麩 1本  
(15cm程度のもの)

### ◆調味料◆

- ・サラダ油 大さじ1
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 50ml
- ・片栗粉 小さじ1

### ◇作り方◇

- ①なすは食べやすい大きさの薄切りにして、水にさらしておく。
- ②油麩は輪切りにする。
- ③鍋にサラダ油を熱し、なすの水気を切って入れ炒める。
- ④なすに油がまわったら、めんつゆと油麩と水(150ml)を入れ、5分煮る。
- ⑤片栗粉を水(大さじ1)に溶き、鍋に回し入れ、とろみをつける。

### ◆アレンジ◆

- ・最後にごま油ひと回しで風味がUP！一味唐辛子、七味唐辛子、生姜を入れてもOK！
- ・お子さんやお年寄りにはとろみをつけたり、なすをしま目むき(P16参照)にするとやわらかく食べられるよ！

# 美活！腸活！れんこんのきんぴら



お弁当にもバッチリ！  
マヨネーズで和えても  
違ったおいしさに！

◆所要時間：10分

◆冷凍OK

◆エネルギー：76kcal

食塩相当量：1.1g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・ にんじん 1/2本
- ・ れんこん 250g

## ◆調味料◆

- ・ サラダ油 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1/2
- ・ しょうゆ 大さじ1と1/2
- ・ ごま油 少々  
（白ごまでもOK）

## ◇作り方◇

- ①にんじんを短冊切りに、れんこんを薄い半月切りにし、れんこんは30秒ほど水にさらし、水気を切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、れんこんが透き通ってきたら砂糖、しょうゆを加える。
- ③汁気がなくなるまで炒め、最後にごま油を回し入れる。

## ◆アレンジ◆

- ・ 大人用には炒める時に鷹の爪を入れるとピリ辛でおいしい！  
ごま、一味唐辛子、七味唐辛子をトッピングしてもOK
- ・ こんにゃくを入れるとボリュームUPに！
- ・ 水煮れんこんを使うと時短になるよ♪



## 野菜たっぷり彩りピクルス



切ってまぜるだけ！

市販の万能調味酢

を使うと超簡単！

◆所要時間：10分

◆エネルギー：67kcal

食塩相当量：0.5g

（汁分すべて含む）

### ◆材 料◆（4人分）

- ・ミニトマト 8個
- ・きゅうり 1本
- ・大根 2cm幅程度
- ・にんじん 1/2本

### ◆調味料◆

- ・砂糖 大さじ4
- ・塩 2g
- ・酢 150ml

### ◇作り方◇

- ①ミニトマトのへたを取り、爪楊枝で2～3か所穴をあける。
- ②きゅうりはへたを取り長さ4～5cm、縦四等分に切る。大根、にんじんは皮をむき、長さ4～5cm、幅1cmの棒状に切る。
- ③①と②を保存容器に入れ、調味料を入れ、冷蔵庫で一晩おく。

### ◆アレンジ◆

- ・パプリカを入れるとカラフルでおしゃれに！
- ・大根とにんじんはレンジで1分くらい加熱するとお子さんも食べやすいよ！



# いろいろきのこ牛肉のすき焼き風



調味料を市販のすき焼きのたれに変えると時短になるよ！

◆所要時間：10～20分

◆冷凍OK

◆エネルギー：177kcal

食塩相当量：2.0g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・きのこ 2～3種類300g
- ・生姜 ひとかけ  
(チューブでも可)
- ・牛肉こま切れ 150g
- ・長ねぎ 1本

## ◆調味料◆

- ・サラダ油 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ3
- ・みりん 大さじ1

## ◇作り方◇

- ①きのこを食べやすい大きさに切る。生姜は薄切りに、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ②鍋にサラダ油を入れ、生姜、牛肉、きのこの順に炒める。全体に油が回ったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、最後に長ねぎを入れる。
- ③煮汁が少なくなるまで煮詰める。

## ◆アレンジ◆

- ・うどんに入れたり、卵でとじるとメインのおかずにも！  
じゃがいもを入れると肉じゃが風に！
- ・お子さん用には出来上がってから生姜を取ると食べやすいよ！





## ピーマンのちりめんじゃこ炒め



ちりめんじゃこが  
フライパンで跳ねる  
くらい炒めてね！

- ◆所要時間：10分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：52kcal  
食塩相当量：0.7g

### ◆材 料◆（4人分）

- ・ピーマン 10個
- ・ちりめんじゃこ 1パック  
(30g程度)
- ・白ごま 適宜

### ◆調味料◆

- ・ごま油 小さじ1
- ・塩 ひとつまみ

### ◇作り方◇

- ①ピーマンは縦に細く千切りにする。（細く切るのがポイント）
- ②フライパンにごま油を入れて熱したら、塩をひとつまみ入れ、ピーマン、ちりめんじゃこを炒める。
- ③白ごまがあればかける。

### ◆アレンジ◆

- ・卵焼きに入れたり、茹でたキャベツにかけてもOK
- ・細かく刻んでふりかけ風にしてご飯にまぜるとお子さんにも喜ばれます！
- ・オイスターソースを少々加えるとコクが増すよ！

# 調理器具要らず！キャベツのフリフリ塩昆布



キャベツはお子さんと  
一緒にちぎって楽しく  
調理！

◆所要時間：5分

◆エネルギー：22kcal

食塩相当量：0.2g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・キャベツ 1/4個  
（白菜でもOK）
- ・塩昆布 大さじ2

## ◆調味料◆

- ・ごま油 小さじ1

## ◇作り方◇

- ①キャベツは洗って一口大にちぎり、水分を取る。
- ②大きめの保存袋にキャベツと塩昆布とごま油を入れて振りながら混ぜる。  
（混ぜる時は空気を入れて、保存するときは空気を抜く。）

## ◆アレンジ◆

- ・きゅうりをプラスしてもおいしいよ！
- ・1～2日経ったものは、コンソメや鶏ガラスープの素で味付けしてスープの具としてアレンジ！卵やソーセージをプラスするとボリュームUP！



## 王道を手軽に！ひじきの煮物



ひじきの缶詰は  
戻す時間や切ったり  
する手間なし！

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：59kcal  
食塩相当量：1.4g

### ◆材 料◆ (4人分)

- ・油揚げ 1枚(30g)
- ・にんじん 1/3本
- ・ひじき 1缶(約100g)

### ◆調味料◆

- ・だし汁 200ml(1カップ)
- ・酒 大さじ1
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

### ◇作り方◇

- ①油揚げは油抜きして細切りに、にんじんは短冊切りにする。
- ②鍋に調味料全てを入れて煮たて、ひじき、油揚げ、にんじんを入れ、蓋をして中火で煮る。
- ③5分たったら蓋を取り、水分を飛ばすように煮詰める。  
※だしの取り方はP16を参照。

### ◆アレンジ◆

- ・お好きな野菜と一緒にサラダにするとヘルシーなおかず。
- ・ハンバーグや炊き込みご飯の具、卵で包んでオムレツにアレンジ！
- ・大豆の水煮缶を入れるとボリュームUP！

# 食物繊維たっぷり！切干大根の煮物



切干大根の戻し汁を  
捨てずにだしと合わせて  
使うとコクが出るよ！

◆所要時間：20分

◆エネルギー：91kcal

食塩相当量：1.5g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・切干大根 40g
- ・油揚げ 1枚(30g)
- ・にんじん 1/4本
- ・しいたけ 2個
- 又はきのこ類 1/2株

## ◆調味料◆

- ・だし汁 400ml(2カップ)
- ・酒 大さじ2
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょうゆ 大さじ2

## ◇作り方◇

- ①さっと洗った切干大根は水で戻したあと、水を切る。油揚げは油抜きして細切りにする。
  - ②にんじんは千切り、しいたけは薄切りにする。
  - ③鍋に調味料全てを入れて煮たて、切干大根、油揚げ、にんじん、しいたけ(きのこ類)を加え、15分程煮込む。
- ※だしの取り方はP16を参照。

## ◆アレンジ◆

- ・卵焼きに入れてアレンジ！
- ・水分を絞り、細かく切ってご飯やすし飯に混ぜ込んでもいいよ！  
白ゴマと合わせてもおいしい！





# アレンジ自由自在！トマト煮込み



材料を入れて煮込む  
だけ！失敗なし！

- ◆所要時間：15分
- ◆冷凍OK
- ◆エネルギー：186kcal  
食塩相当量：1.0g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・ にんにく           ひとかけ
- ・ 鶏もも肉           120g
- ・ たまねぎ           1/2個
- ・ にんじん           1/2本
- ・ トマト水煮缶   1缶(400g)
- ・ 水煮大豆           1パック(150g)

## ◆調味料◆

- ・ オリーブ油       大さじ1
- ・ 固形コンソメ   1個
- ・ 砂糖               小さじ1
- ・ 塩、コショウ   適量

## ◇作り方◇

- ① にんにくをみじん切り、鶏もも肉とたまねぎを1口大、にんじんを厚さ2～3mmのちょう切りに切る。
- ② にんにくをオリーブ油で炒め、鶏もも肉、たまねぎ、にんじんの順に炒める。
- ③ トマト水煮缶(汁ごと入れる)、水煮大豆、水(200ml)、固形コンソメ、砂糖を入れて10分ほど煮込む。(煮込み時間はお好みで調整。)
- ④ 塩、コショウで味を調える。

## ◆アレンジ◆

- ・ マカロニやパスタを入れて主食に、鶏肉多めで主菜にアレンジ！
- ・ 鶏肉の代わりにエビ・ホタテ・サバ缶・ツナ缶の魚介でもOK
- ・ お子さん用に、コーン缶をプラスして食べやすく！

# レンジでお手軽！野菜の揚げびたし風



揚げるのは面倒...

そんな時はレンジで！

◆所要時間：15～20分

◆エネルギー：91kcal

食塩相当量：0.6g

## ◆材 料◆（4人分）

- ・ なす 2本
- ・ パプリカ 1/2個
- ・ ピーマン 2個
- ・ かぼちゃ 1/8個

## ◆調味料◆

- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ2
- ・ 酢 大さじ1～2

## ◇作り方◇

- ①なす、パプリカ、ピーマンは1口大の乱切りにする。かぼちゃは厚さ1cm（長さ4cm）に切る。切った野菜にサラダ油をまぶす。
- ②耐熱皿にクッキングシートを敷き、なすとかぼちゃは7分、パプリカとピーマンは3分ずつ600ワットの電子レンジで加熱する。（ワット数に応じて時間を調整。）
- ③ボウルにめんつゆと酢を合わせ、野菜が熱いうちに入れ、味をなじませる。



### ◇簡単！油揚げの油抜き方法

熱湯をかけたたり、ゆでたりするのが一般的ですが、忙しいときは油揚げをキッチンペーパーに挟んで軽く押ししてみてください。油が結構取れます。酸化した表面の油が除かれるため、味がしみこみやすくなります。普段の家庭料理であればこれでもOK♪

### ◇なすのしま目むき ~へたの方から1~2cmごとに縦じま模様むく~

なすの煮物や汁ものが黒っぽくなるのを防ぐむき方です。皮に含まれる成分により煮汁が黒っぽくなるのですが、そこに栄養があるので皮を残す方法は理にかなった手法！味もしみこみやすくなり、何とんでも見た目がきれい！料理の腕がワンランクアップした気分です。

### ◇簡単なだしの取り方（鰹だし）

100mlの水に削り節2~3gが基本

100mlは1/2カップ  
削り節2~3gは削り節の小さいパック1袋の量

#### 【茶こしを使って】

一握りの削り節を茶こしに入れて熱湯を注ぐだけです。

#### 【お茶パックを使って】

削り節をお茶パックに詰めて沸騰した湯に入れて煮出します。煮物なら入れたまま煮込んでOKです。

#### 【電子レンジを使って】

耐熱容器に水200ml、削り節パック1袋(2~3g)にだし昆布5cm位を加えて、600ワットで1分30秒熱してからこします。

#### 【和風粉末だしを使って】

規定の量を水や煮物に溶かして使う他、仕上げに味を見て、物足りないときに少量プラスして調味する方法もおすすめです。

~時と場合と気分によって使い分けましょう~

(管理栄養士 佐藤 京子)

## いざというときに役立つ！災害時のヒント

災害時に少しでも普段に近い食事が食べられたら...

特に、アレルギーや病気、障害がある方や小さいお子さんは避難所で食べられるものがないことも考えられます。

### ◇ちょっとした工夫で常備菜レシピが災害時にも役立つ！

#### 工夫① 停電したら、冷凍庫の中身を冷蔵庫に移す

冷凍庫で凍っていたものが保冷剤になってくれます。

冷凍庫に空きがある方は、ペットボトルの水を凍らせておくとも便利！

#### 工夫② 直接触らないようにする

調理用の手袋をする、ポリ袋の中で混ぜる、まな板は使わずキッチンバサミで切る、お皿にラップを敷くなどの工夫で食中毒を予防します。

#### 工夫③ 水は捨てずに調理する

米はとがずにしっかり吸水させます。乾物は戻さずそのまま煮ます。

野菜は茹でずに蒸します。パスタやそうめんの茹で汁は捨てずにスープに利用します。

### ◇備蓄のヒント

食べ慣れている食品を少し多めに買ってストックしましょう。

素材の缶詰（トマト、大豆など）や乾物はレトルトに混ぜることもできて便利です。

水・カセットコンロ（ガスボンベ）もしっかり備蓄しておきましょう。



（防災士 佐藤 美嶺）



## みやぎの食材を利用しよう！

### ◇あぶら麩

あぶら麩は本吉・登米地方に伝わる小麦粉のグルテンを油で揚げた棒状の麩のこと。調理は輪切りにしてみそ汁、はっと、そば、うどんの汁の具、煮物などに使われます。近年、地域グルメのあぶら麩丼が人気です。昔はお盆の頃に食べる夏季限定の食材でした。冷蔵庫のなかった昔、常温で長期保存が効くあぶら麩は利便性が高く時短料理の食材として重宝されたと考えられます。

### ◇まがりネギ

宮城の伝統野菜まがりネギは、長ネギと同じ品種ですが栽培法の違いで軟白部分(白い部分)が大きく曲がった形になります。まがりネギの発祥は宮城野区岩切余目で、岩切地域は地下水位が高く水はけの良い土壌を好む長ネギに不向きな土でした。そこで栽培中のネギを一度抜き取り、斜めに寝かせて土を被せ軟白を長く伸ばす栽培法を確立しました。柔らかくて甘みの強いまがりネギは、シンプルに焼きネギで味わうのが一番です。

### ◇仙台白菜

白菜の歴史は明治期に中国から渡った種子の栽培に始まります。日清戦争の折、仙台の第2師団参謀長が持ち帰った種子を宮城県農業高校教諭沼倉吉兵衛(登米町出身、東京駒場農学校に学ぶ)が入手して研究開始。しかし、育てた白菜から採った種子は結球しないという難問に直面。20年近い研究の末、沼倉は蜂が飛来しない松島湾の離島栽培法にたどり着くことができ、花粉交雑を防御した結球白菜種子の育成に他県に先駆け成功しました。仙台白菜が国産白菜の種子のルーツと言われる所以です。白菜は大根、キャベツに次ぐ生産量で、和洋中、漬物、サラダなど色々な料理に合い日本の食生活に欠かせない野菜です。



(岩淵 せつ子)