

☆オリジナルアイディア・おすすめレシピ☆	市町名	年齢・性別
<p>【野菜を下処理してストック】 キャベツは荒切りにし、洗った水分だけで堅めに蒸す。人参は大きめに切って堅めに茹でる。これらを漬物、和え物、煮物、付け合わせ等で2～3日で使いきる。 (例) 塩昆布と漬物、ゴマあえ、ピーナッツあえ、スープの具、肉の付け合わせ、サラダ等</p>	かほく市	60代 女性
<p>【野菜のオープン焼き】 かぼちゃ、パプリカ、ジャガイモ、玉ねぎ、人参などを5mmぐらいの厚さに切り、オープンにクッキングペーパーを敷いて並べ、塩、こしょうを少々振りかけて野菜がやわらかくなるまで焼く。焼き上がりの2～3分前ぐらいになったら、とろけるチーズを野菜の上に振りかけて焼く。焼きあがったら皿に盛り分ける。(チーズのかわりにオリーブオイルをかけてもよい。)</p>	七尾市	40代 女性
<p>【野菜とっさり厚揚げチャンフル】 材料2人分：厚揚げ1枚(50gくらい)、にら1束(50g)、もやし1袋、人参40g、にんにく1かけ、しょうが1かけ、卵Mサイズ1個、泡盛または酒大さじ1、ごま油大さじ1、オイスターソース小さじ1、醤油大さじ1、砂糖少々、塩・こしょう少々 作り方：①厚揚げは5mm幅に切って湯通しする。にらは5cmの長さに切る。人参は薄い半月型に切る。しょうが、にんにくはみじん切りにする。卵はときほぐしておく。 ②フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを弱火で炒め、香りが出てきたら人参、厚揚げ、もやし、にらの順に炒めて野菜がしんなりしてきたら、具を寄せて卵を流しいれて卵が固まったら混ぜる。 ③酒、醤油、オイスターソース、砂糖、塩、こしょうを適量入れて味を調える。 ポイント：緑黄色野菜・その他の野菜がバランスよくたっぷり摂れる一品。油揚げの代わりに豚もも薄切り肉を1人40g使ってもよい。</p>	七尾市	70代以上 女性
<p>【野菜の混ぜ寿司】 ビックリするくらいの野菜が食べられるお寿司です。夏の食欲のない時でもサッパリと食べられます。 季節の野菜(大根の葉、大根、蕪、蕪の葉、きゅうり、ナス、人参、大葉、みょうが、キャベツ、ピーマン、等々)300gを細かくきざみ、塩をふりよくもみ、固くしぼって、1合の酢飯に混ぜる。白ゴマ少々ふり、錦糸卵、刻みのりを好みでのせてできあがり。</p>	加賀市	60代 女性
<p>【キャベツの丸ごと煮】 キャベツは丸ごと芯をつけたまま4つ割(大きい場合は6つ割、8つ割)にして、大鍋で水から煮込む。きのこや人参、玉ねぎ、じゃがいもなど、冷蔵庫や家にある野菜を入れ、薄切り肉又は鶏ひき肉の団子を入れて、塩・しょうゆで味付ける。キャベツの芯の甘味がおいしい。春雨や糸こんにゃくを入れてもよい。味は和・中・洋どれでもよい。</p>	津幡町	60代 女性
<p>【野菜たっぷり in トマトソースグラタン】 ・トマト、玉ねぎ、にんにく、ローリエの葉、オリーブオイル、塩、こしょうでトマトソースを作る。 ・季節の野菜(なす、玉ねぎ、ピーマン、オクラ、パプリカ、しめじetc)をカットし、オリーブオイルやサラダ油で炒めて(又は蒸し)、トマトソースをからめ、チーズをのせてオーブンで焼く。</p>	津幡町	50代 女性
<p>【大根とイカの野菜たっぷり粕鍋】 材料4人分：イカ1杯(イカのお刺身の残りでもOK)、大根1/2本、人参1本、しめじ1房、白菜1/4個、酒粕 適量、みそ 適量 作り方：①イカは皮をむかず、食べやすく切る。大根、人参は千切り(千切りのおろし金でおろしても良)、しめじは小房に分け、白菜はザク切りにする。 ②鍋に少なめの水を入れ、酒粕をこまかくちぎって入れ、酒粕が溶けたら①の野菜とイカ、みそを入れ煮込む。 ③野菜から水気が出るが、様子を見ながら味を整えて、できあがり。 *白菜の漬物をこまかく刻んで入れるとおいしい。 *大根の葉っぱも捨てずに3cm程に切り使う。 *同じ町内から嫁いだ私ですが、主人の母から教えてもらいました。野菜がたくさん食べられて、とても簡単です!!</p>	中能登町	50代 女性

☆オリジナルアイデア・おすすめレシピ☆	市町名	年齢・性別
【ピーマンの梅干し和え】 ピーマンは千切りにして茹で、梅干しは細かくたたきて、みりん少々を加え和える。夏場に一気に実るピーマン。子どもはピーマン料理は苦手だと思っていましたが、この料理だと小学生の娘が好んでモリモリ食べています。	中能登町	40代 女性
【レンジで野菜スープ】 好きな野菜、コンソメの素1/2個、ブラックペッパーを準備 ①野菜を切り、耐熱カップにコンソメ、ブラックペッパーと一緒にに入れて混ぜる。 ②レンジで3分加熱し、野菜が柔らかくなったらでき上がり。	金沢市	20歳未満 女性
【野菜のせトースト】 朝食にサラダだとありきたりなので、野菜を炒めて（かさが減る）それをパンに乗せて、チーズをのせ（乳製品がとれる）チンする。	小松市	20歳未満 女性
【カレーに工夫】 カレーを作る時にお水ではなく、野菜ジュース、トマトジュースを入れる。	金沢市	40代 女性
【野菜の揚げびたし】 いろんな野菜を素揚げして、めんつゆにつけておく。タッパーに入れておけば数日保存できておいしい。	内灘町	40代 女性
【土鍋蒸し】 土鍋に少量の水を入れ、その上に金網をしいて、もやし、白菜、きのこなど、冷蔵庫にある野菜類をたっぷり入れ、上に豚バラ肉のうす切りを並べて蓋をし、蒸し煮してポン酢で食べるとびっくりするくらい野菜をたくさん食べられます。	/	/
【ナムル風あえ物】 いろいろな野菜（例えばもやし、キャベツ、人参、ニラ、ほうれん草など）をサッと茹でて、ごま油と塩でナムル風あえ物を作ると、量も多く食べられ、綺麗で家族に好評です。	七尾市	50代 女性
【ホイル蒸し】 アルミホイルに白菜やきのこをたっぷりしいて、その上に塩麴に漬け込んだ肉または魚をのせて包み、オーブントースターかフライパンで蒸し焼きにする。ゆずこしょうを醤油でといたものを少しかける。	七尾市	50代 女性
【卵の花】 おから（卵の花）を作るときに、いろいろな野菜を入れます。多めに作って、その後、じゃがいも（ふかしたもの）を入れて、おからコロッケにすると子どもも喜んでくれます！！	七尾市	30代 女性
【オムレツ】 薄く焼いた卵で野菜の具を包みます。具は何でもOK。じゃがいも多め、玉ねぎを入れると甘みが出ます。味付けは塩、こしょう。夏にはトマト、ピーマン、ナス、パプリカ等も入れます。	宝達志水町	40代
【野菜のレンジ蒸し】 野菜を肉、ハム類と一緒に電子レンジで蒸すと、たくさん食べられます。オリーブオイル、トマト、とろけるチーズと一緒に入れると、イタリアン風で特におすすめです。塩、こしょう等、味付けはお好みで。	白山市	30代 女性
【野菜の具たくさんあんかけ】 材料：じゃがいも、人参、大根、さつまいも、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、なす、鶏肉、豆腐、だし、塩、しょう油、砂糖、みりん、片栗粉 作り方：だし汁で固いものから順に入れて煮る。調味料で味を整えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。	中能登町	60代 女性

☆オリジナルアイディア・おすすめレシピ☆	市町名	年齢・性別
<p>【そうめんのちぢみ】 ゆでたそうめん（1束～1.5束をざくざくと切る）、玉ねぎ（スライス）、人参（千切り）、にら（3～4cmに切る）、豚肉をませる。鶏ガラスープの素少々、塩少々で味をつけ、ゴマ油で両面カリッと焼く。たれ（しょう油、酢、小口切りのねぎ、ゴマ）をつけて食べる。</p>	中能登町	70代以上 女性
<p>【電子レンジでできる温野菜】 かぼちゃ、ピーマン、玉ねぎ、なすなど野菜を1.5cm角位にカット。器に入れて塩とオリーブ油をかけて電子レンジでチンする。やわらかくなればOK。お弁当のおかずにもピッタリ！</p>	金沢市	40代 女性
<p>【簡単ピクルス】 水1と1/4カップ、酢1/2カップ、砂糖大さじ2杯、塩大さじ1杯を煮立たせます。あればオリーブオイルやバジル、ローリエなどを加えると風味が増します。ここに、食べやすく切った大根、にんじん、きゅうり、玉ねぎ、セロリ、パプリカなど、冷蔵庫の残り野菜を漬け込みます。さっとゆでたレンコンやきのこと類を漬けてもおいしいです。1週間くらい食べられるので、常備菜になります。</p>	小松市	50代 女性
<p>【野菜たっぷりミートソース】 ピーマンやカットトマト（缶）、ナス、人参、玉ねぎ、セロリなどなんでも細かく刻んで入れれば、かなりの量の野菜が摂れます。あるもので作れることと、作ったあと冷凍保存が可能で、パスタだけでなくご飯にかけてもパンに挟んでもグラタンにしてもいいので汎用性も高い。</p>	金沢市	20代 男性