

めざせ！1日350g！
 「野菜を食べやすくする！！野菜料理レシピ集」配布開始

市は、市民がより効果的に野菜摂取量を増やすことや、食品や惣菜、弁当などの栄養成分表示の見方について普及することを目的に「野菜を食べやすくする！！野菜料理レシピ集」を作成し、市庁舎や市内のアグリハウスなどで配布を開始しました。

これは、「町田市の食育推進計画づくりに関するアンケート調査(2012年12月)」において、町田市民の1日の野菜摂取量は約250gと、健康日本21(第二次)の目標である350g以上にに対し約100g少ない結果を受けたものです。

町田栄養・食生活ネットワーク会議において、野菜が摂れない原因として考えられる「調理の手間がかかる」、「朝食に野菜料理を入れにくい」などの課題に対して解決策を検討し、「簡単」「手間いらず」のレシピを集め、食材や味付けなどのアレンジ方法を追加し、料理を作るのが苦手な方や、野菜料理のレパートリーが少なく困っている方に活用してもらいたいレシピを掲載しています。

*町田栄養・食生活ネットワーク会議:保育園、小学校、中学校、高校、大学、病院、高齢者施設、障がい者施設、地域活動栄養士会、保健所等の代表者がネットワークを形成し、ライフステージに応じた保健栄養事業を総合的に推進することを目的とする会議体

■ レシピの見方

春 春キャベツのパスタ
 食材の旬ごとにレシピを掲載



<材料(2人分)>
 ・スパゲッティ 160g
 ・にんにく 1/5 かけ(2g)
 ・サラダ油 小さじ2/3(3g)
 ・たまねぎ 1/2個(90g)
 ・にんにじん 1/7本(20g)
 ・しめじ 10g
 ・ツナ缶 40g
 ・春キャベツ 小玉1/10個(60g)
 ●塩 小さじ1/3(2.1g)
 ●こしょう 少々
 ●うすくちしょうゆ 大さじ1/2(9g)
 ・万能ねぎ 1本(5g)

<作り方>
 ①鍋にお湯、塩(分量外)を入れて、沸騰したらスパゲッティを茹でる。
 ②スパゲッティを茹で、フライパンにみじん切りにしたたまねぎ、しめじ、ツナ缶を入れて弱火で炒め、塩、こしょう、うすくちしょうゆをきいて炒める。
 ③②に、しっかりと茹でたスパゲッティを加えて和え、仕上げに万能ねぎを散らして出来上がり。

■ 配布場所

- ・保健予防課(市庁舎7階)
 - ・保健所中町庁舎
 - ・健康福祉会館
 - ・鶴川保健センター
 - ・アグリハウス
- (鶴川、忠生、さかい、みなみ)
 ※その他、市内で開催する食育イベントで配布します

■ 発行部数 : 1万部

▽アレンジ方法▽

しめじをマッシュルーム缶に替えて、フライパンで炒める代わりに電子レンジ調理でも簡単に。
 ツナ缶をイカ、エビ、ホタテに替えて、ケチャップやトマトピューレで味付けしてもおいしい。

1人あたりの栄養量				
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
407kcal	15.8g	8.1g	65.4g	1.8g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
43mg	1.9mg	64μg	9mg	4.1g

レシピ提供: 町田市立三輪小学校

食物アレルギーの原因食品(特定原材料)のうち、卵・乳・小麦の使用の有無を記載

代替の食材や味付けなどのアレンジ方法を記載。料理のレパートリーを増やすヒントになります。