

第2弾

作りたくなる！

簡単！手間いらずのレシピ

～嬉しい♡ アレンジ方法も掲載～

野菜を食べやすくする！！

野菜料理レシピ集

まいにち ちょうげんき ☆ ベジタブル350



町田市食育推進キャラクター
「まちだ食育 Twins」



2017年3月発行
町田市

も く じ

農産物カレンダー	1 ページ
なぜ「野菜」を 350 g 食べると良いの？	2 ページ
忙しいときは…野菜の便利な使い方	4 ページ
レシピの見方	6 ページ

<春メニュー>



★春キャベツのパスタ	〔主食〕	7 ページ
★キャベツたっぷりレンジしゅうまい	〔主菜〕	8 ページ
★アスパラガスのピリ辛和え	〔副菜〕	9 ページ
★新たまねぎのバターしょうゆ蒸し	〔副菜〕	10 ページ
★新にんじんのポタージュ	〔汁物〕	11 ページ

<夏メニュー>



★ぎょうざの皮 PIZZA	〔主食〕	12 ページ
★夏野菜と納豆のかき揚げ	〔主菜〕	13 ページ
★トマトときゅうりのごま酢かけ	〔副菜〕	14 ページ
★かぼちゃサラダ	〔副菜〕	15 ページ
★イタリアンサラダ	〔副菜〕	16 ページ

<秋メニュー>



★チンゲンサイと卵の炒め物	〔主菜〕	17 ページ
★かぶのそぼろ煮	〔副菜〕	18 ページ
★だいこんとしめじのサラダ	〔副菜〕	19 ページ
★ごぼうサラダ	〔副菜〕	20 ページ
★焼きかぶの塩昆布和え	〔副菜〕	21 ページ

<冬メニュー>

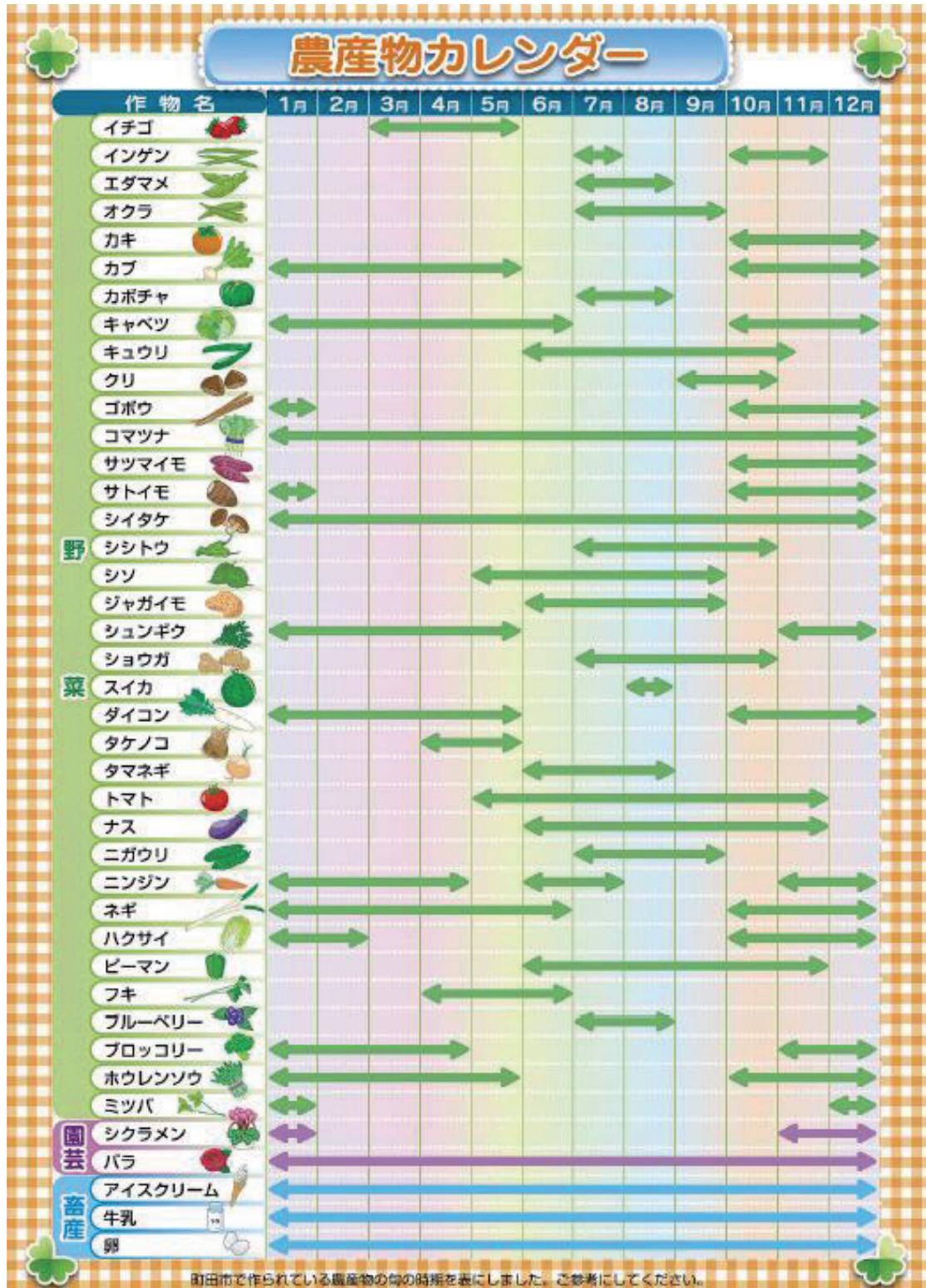


★れんこんとつくねの甘辛焼き	〔主菜〕	22 ページ
★冬野菜の磯和え	〔副菜〕	23 ページ
★ほうれんそうのココット	〔副菜〕	24 ページ
★青菜のみそドレッシングサラダ	〔副菜〕	25 ページ
★ブロッコリーのオリーブオイル和え	〔副菜〕	26 ページ

コラム	知っておきたい「栄養成分表示」	27 ページ
コラム	成人1人1日あたりに必要な栄養量	29 ページ

農産物カレンダー

町田市で作られている農産物の旬の時期を表にしたものです。旬の食材は、安価でおいしく、栄養量も豊富です。また、自然の恵みや四季の変化も感じることができます。



[まち☆ベジマップより抜粋]



なぜ「野菜」を 350 g 食べると良いの？



町田市民の1日の野菜摂取量は、目標値（1日 350 g 以上）より約 100 g 少ない 250 g となっています〔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）〕。

「健康日本 21」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜を1日 350 g 以上食べましょう」が掲げられています。

食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。

野菜を食べるといことは、食生活全般を見直すことにつながります。



主食・主菜・副菜を基本に、食事のバランスを

健康課題

生活習慣病：循環器疾患（高血圧等）、
がん（食道がん等）、糖尿病など



生活習慣病予防
のために野菜を
食べよう!!



野菜 350g（イメージ）

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。

多くの研究で野菜を1日350g以上食べることは生活習慣病にかかる確率を低下させるという結果が出ています。

ビタミン

ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用されるためには、ビタミン類をきちんと摂ることが必要になります。

食物繊維

便秘の予防をはじめとする整腸効果だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能が明らかになっています。

ミネラル

カリウムは、余分なナトリウム（食塩）を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがありますので注意が必要です。また、色の濃い野菜にはカルシウムも多く含まれています。

出典：e-ヘルスネット（厚生労働省）一部抜粋

忙しいときは… 野菜の便利な使い方

忙しいときに野菜を摂ることはなかなか難しいもの。そこで、カット野菜を利用したり、時間にゆとりのある休日などに冷凍野菜や干し野菜にして保存することで、忙しいときでも手軽に野菜を使うことができます。また、電子レンジを使えば、簡単に温野菜を作ることができます。

<カット野菜>

スーパーやコンビニなどで売っているカット野菜は、野菜を切る手間が省けるので便利です。キャベツなど単品のものより、キャベツ・もやし・にんじんなど数種類の野菜が入ったものを選ぶと使いやすいです。



<冷凍野菜>

傷みやすい葉物野菜や大きい野菜などは、買った直後に加熱・カットして1回分ずつに小分けにして冷凍保存しておくと、毎回切る手間が省けます。



<干し野菜>

野菜は干すことで水分がぬけて旨味が凝縮され、風味や食感が増します。また、保存が効くので、安いときに多めに買った野菜を干して保存しておくと便利です。調味料が浸み込みやすいので少ない調味料で、短時間で調理することができます。



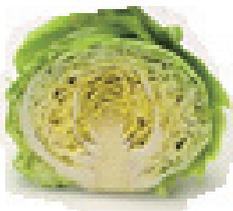
＜電子レンジを使った温野菜＞

野菜は食べやすい大きさに切り、ラップをかけて電子レンジで加熱すれば、簡単に温野菜を作ることができます。

フライパンや鍋などを使わないので、洗い物が少ないのも嬉しいですね。お好みのドレッシングやソースをかけてお召し上がりください。

下記は、野菜の加熱時間の目安です(500W の場合)。電子レンジの種類によって加熱時間が異なります。

キャベツ



100g で
約 2 分

にんじん



100g で
約 3 分

ブロッコリー



100g で
約 3 分

かぼちゃ



100g で
約 3 分

きのこ類



100g で
約 2 分 30 秒

もやし



1/2 袋で
約 3 分

ほうれん草



100g で
約 2 分

じゃがいも



中 1 個で
約 4 分

レシピの見方

「野菜料理レシピ集」は、成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを目標に、野菜を食べやすくするヒントを掲載したものです。

春 **春キャベツの Pasta (主食)**



調理時間 約15分

野菜量 95g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

<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)
- ・にんじん 1/7 本 (20g)
- ・しめじ 6 個 (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ている間に、フライパンにみじん切りのにんにくと油を入れて弱火で炒め、香りが出たら薄切りのたまねぎ、短冊切りのにんじん、しめじ、オイルをきったツナ缶、一口大の春キャベツを入れ炒める(キャベツは炒めすぎないようにする)。
- ③塩、こしょう、うすくちしょうゆで味付けをする。
- ④③に、しっかりと湯切りをしたスパゲッティを加えて和える。
- ⑤スパゲッティを盛りつけ、小口切りの万能ねぎを散らして出来上がり。

野菜料理に使用する食材の旬の時期を記載しています。

料理写真の分量と材料の分量は異なる場合があります。

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しています。ただし、材料によっては含まれる可能性がありますので、食品表示等の確認をしてください。

▽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より簡単に。

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

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

1人あたりの栄養量を記載しています。成人1人1日あたりに必要な栄養量は29ページを参考にしてください。

春

春キャベツのパスタ〔主食〕



調理時間
約 15 分

野菜量 95g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

＜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ている間に、フライパンにみじん切りのにんにくと油を入れて弱火で炒め、香りが出たら薄切りのたまねぎ、短冊切りのにんじん、しめじ、オイルをきったツナ缶、一口大のキャベツを入れ炒める（キャベツは炒めすぎないようにする）。
- ③塩、こしょう、うすくちしょうゆで味付けをする。
- ④③に、しっかりと湯切りをしたスパゲッティを加えて和える。
- ⑤スパゲッティを盛りつけ、小口切りの万能ねぎを散らして出来上がり。



▽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より簡単に。

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

キャベツたっぷり レンジしゅうまい

〔主菜〕



調理時間
約 15 分

野菜量 130g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※但し、しょうゆを使用

<材料 (2 人分) >

- ・キャベツ 160g
- 塩 ひとつまみ (1g)
- 片栗粉 大さじ 1 (9g)
- ・たまねぎ 80g
- ・茹でたけのこ 20g
- ・豚ひき肉 150g
- しょうゆ 大さじ 1/2 (9g)
- 砂糖 小さじ 1 (3g)
- ごま油 小さじ 1/2 (2g)
- ・ホタテ缶 (貝柱) 16g

<作り方>

- ①キャベツは千切りにして塩をして全体になじませ、水気をしぼり、片栗粉をまぶしておく。
- ②たまねぎはみじん切りにする。茹でたけのこはみじん切りにする。
- ③ボウルに豚ひき肉としょうゆ、砂糖、ごま油を入れて混ぜた後、たまねぎ、茹でたけのこ、ホタテ缶(ほぐしたもの)を入れてよく混ぜる。
- ④12 個に丸め、①のキャベツをまぶして皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ 600W で 6 分ほど加熱する。



▽アレンジ方法▽

キャベツの代わりにホールコーンをまぶして。

たけのこを、しいたけに替えてもおいしい。

<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
248kcal	16.5g	14.0g	12.8g	1.9g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
49mg	1.1mg	11μg	17mg	2.3g

レシピ提供：町田地域活動栄養士会

春

アスパラガスのピリ辛和え〔副菜〕

アスパラガスの
ピリ辛和え



調理時間
約 10 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦
※但し、しょうゆを使用

<材料 (2 人分) >

- ・アスパラガス 2 本 (60g)
- ・塩 適量
- ・赤たまねぎ 1/4 個 (80g)
- 鶏ガラだし 小さじ 1 (5ml)
- 砂糖 小さじ 1 (5g)
- しょうゆ 小さじ 2 (12g)
- 酢 小さじ 1/2 (2.5g)
- ラー油 2 滴

<作り方>

- ①アスパラガスを食べやすい大きさに切り、塩ゆでする。
- ②赤たまねぎはスライスして水にさらす。
- ③鶏ガラだし、砂糖、しょうゆ、酢、ラー油を混ぜ合わせる。
- ④アスパラガス、水気をきった赤たまねぎを③と和えてできあがり。

▽アレンジ方法▽



酢とラー油の代わりにごま油を加えると、ナムル風に。

アスパラガスは、人参やキャベツに替えて。

<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
30kcal	1.7g	0.1g	6.3g	0.9g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
16mg	0.4mg	9 μg	8mg	1.3g

レシピ提供：いづみの里

春

新たまねぎの バターしょうゆ蒸し

〔副菜〕



アレルギー食品使用の有無



卵

乳

小麦

※但し、しょうゆを使用

<材料 (2 人分)>

- ・新たまねぎ 1 個 (150g)
- バター 小さじ 1 と 1/2 (6g)
- しょうゆ 小さじ 1 (6g)
- ・パセリ 少々

<作り方>

- ①新たまねぎは上下を少し切り落とし、上にする方に十字に切れ目を入れる。
- ②切れ目にバターをのせてしょうゆをかける。
- ③ラップをして、電子レンジ 600W で 3 分ほど加熱する。
- ④みじん切りにしたパセリをのせて、できあがり。

▽アレンジ方法▽



バターしょうゆは、バター & ポン酢やチーズ & しょうゆ、オリーブオイル & 塩に替えてもおいしい。

新たまねぎは芽キャベツなどに替えて。

<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
45kcal	0.7g	2.5g	5.2g	0.5g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
15mg	0.2mg	19 μg	4mg	1.1g

レシピ提供：町田市(保健予防課)

春

新にんじんの ポタージュ

〔汁物〕

新にんじんのポタージュ



調理時間
約 15 分



野菜量 150g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※但し、コンソメを使用

<材料 (2 人分) >

- ・新にんじん 大 1 本 (150g)
- ・たまねぎ 小 1 本 (150g)
- バター 小さじ 1 と 1/2 (6g)
- 水 1 と 1/2 カップ (300ml)
- コンソメ 1 個 (5g)
- ・牛乳 1/2 カップ (100ml)
- 塩 少々
- こしょう 少々

<作り方>

- ①にんじんを 4~5 mmの半月切りか、いちよう切りにし、水大さじ 2 と一緒に器に入れ、ラップをして 500W の電子レンジで 4~5 分ほど加熱する。たまねぎはうす切りにする。
- ②鍋にバターを入れ火にかけ、たまねぎを透き通るまで炒める。水とコンソメを入れ、煮立ったら①のにんじんを入れて軟らかくなるまで煮る。
- ③ミキサーに入れ、なめらかになるまで 1 分程度かける。(ブレンダーでも可)
- ④鍋にもどし、牛乳を入れ温まる程度に加熱し、塩・こしょうで味を調える (牛乳を入れた後は沸騰しないようにする)。



▽アレンジ方法▽

お好みで、パセリやクルトンをのせて。生クリームを加えても○

にんじんをカリフラワー、じゃがいも、かぼちゃに替えて。

<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
133kcal	3.3g	6.4g	16.7g	1.5g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
95mg	0.4mg	564 μg	12mg	3.0g

レシピ提供：東京都立町田総合高等学校

夏

ぎょうざの皮 PIZZA 〔主食〕



調理時間
約 10 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無

卵 乳 小麦

＜材料（2人分）＞

- ・ミニトマト 6個 (85g)
- ・ピーマン 2個 (40g)
- ・ぎょうざの皮 8枚 (64g)
- ピザソース 適量
- ・ナチュラルチーズ 40g
- ・ベビーリーフ ひとつまみ (15g)
- こしょう 少々

＜作り方＞

- ①ミニトマトは4等分、ピーマンは薄く輪切りにする。
 - ②ぎょうざの皮にピザソースを塗り、フライパンに並べ、ミニトマト、ピーマン、チーズをのせて中火にかける。すぐにふたをして約3分半。
 - ③チーズがとろけたら上にベビーリーフをのせ、こしょうを振って、できあがり。
- ※テフロン加工のフライパンであれば、油なしで調理できます。

▽アレンジ方法▽



ピザソースはケチャップでも。ケチャップの場合はガーリックや、ナツメグを加えると深みアップ。

上のにせる野菜は、チーズと合うものなら何でも。ベーコン・スラムなどの加工肉類をのせてもおいしい。

＜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
185kcal	8.4g	6.1g	23.5g	0.7g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
152mg	0.8mg	116μg	36mg	2.0g

レシピ提供：町田市立南成瀬中学校

夏

夏野菜と納豆のかき揚げ〔主菜〕



調理時間
約 15 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

夏野菜と納豆のかき揚げ

<材料 (2 人分)>

- ・ピーマン 1 個 (40g)
- ・にんじん 1/3 本 (50g)
- ・たまねぎ 1/4 個 (50g)
- ・納豆(たれ付き) 1 パック (50g)
- 薄力粉(米粉) 大さじ 4 (36g)
- 水 30ml
- 塩 ひとつまみ (1g)
- ・油 ※揚げ油

<作り方>

- ①ピーマン、にんじん、たまねぎを 3cm 程度の千切りにする。
- ②ボウルに薄力粉、水を入れて混ぜ、①の野菜、納豆、たれ、塩を入れて空気を含ませるように混ぜる。
- ③フライパンに 1cm 程度油をひき、中火で加熱する。油が温まったら、②をお玉またはスプーンですくいおとす。
- ④片面がきつね色になったらひっくり返し、両面焼けたらできあがり。
※薄く小さくすることで、火が通りやすくなります。

▽アレンジ方法▽



同じ材料で納豆チャーハンにも (ごはん、卵を加えて、しょうゆと塩で味付け)。

納豆を豚ひき肉や鶏ひき肉に替えて。
小麦アレルギーの方は、薄力粉を米粉に替えて。

<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
233kcal	6.4g	12.8g	22.6g	0.8g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
41mg	1.2mg	180 μg	19mg	3.7g

レシピ提供：町田市(保健予防課)

夏

トマトときゅうりの ごま酢かけ

〔副菜〕



調理時間
約 15 分

野菜量 150g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※但し、しょうゆを使用

＜材料（2人分）＞

- ・トマト 中1個(200g)
- ・きゅうり 1本(100g)
- ・塩 小さじ1/5(1.2g)
- 〔合わせ調味料〕
- しょうゆ 大さじ1(18g)
- 砂糖 小さじ1(3g)
- 酢 大さじ1(15g)
- ごま油 小さじ1強(5g)

＜作り方＞

- ①トマトはできるだけ薄い半月切りにし、器に盛り付ける。
- ②きゅうりは、蛇腹切りなど味が染みやすい切り方にして、塩をふり、10分弱おいて手で押して水気を絞る。
- ③鍋に合わせ調味料を入れ温め、②のきゅうりを入れてさっと加熱し、①に盛り合わせる。上から合わせ調味料を回しかける。
※冷やすと味もなじみ、暑い夏には最適（冷やす場合は、冷やし時間を加味する）。

▽アレンジ方法▽



トマトときゅうりをなすに替えて。
涼茄子の作り方：①なすはラップにくるみ、電子レンジで竹串が通るまで加熱する(500W：4分程度)。②へたを取り、1本のなすを縦に8つに切る(竹串で割くと調味料が染みやすい)。③器に並べ、塩少々、しょうが汁小さじ1をかける。④合わせ調味料(しょうゆ、砂糖、酢、ごま油)を全体に回しかけてできあがり。



＜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
63kcal	1.9g	2.6g	8.8g	1.9g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
23mg	0.6mg	59μg	22mg	1.6g

レシピ提供：東京家政学院大学



かぼちゃサラダ

〔副菜〕



調理時間
約 10 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

かぼちゃサラダ

<材料 (2 人分)>

- ・かぼちゃ 1/7 個 (140g)
- ・レーズン 20g
- マヨネーズ 大さじ 2 弱 (20g)
- 塩 ひとつまみ (0.3g)

<作り方>

- ①かぼちゃを一口大に切り、茹でたあと冷ましておく (1cm 幅のスライスにして電子レンジで 2 分半ほど加熱でも可)。
- ②かぼちゃにマヨネーズと塩を合わせ、潰す。最後にレーズンを加えてできあがり。

▽アレンジ方法▽



かぼちゃを使って様々な料理に！
 かぼちゃのミルク煮：かぼちゃを牛乳と砂糖で煮る。
 かぼちゃのチーズ焼き：かぼちゃにチーズをのせて焼く。
 かぼちゃのいとし煮：砂糖としょうゆで味付けして、ゆであずきをかける。
 かぼちゃのそぼろあん：ひき肉を砂糖・しょうゆ・酒・みりんで煮て、火が通ったらかぼちゃを加えて煮る。最後に片栗粉でとろみをつける。

チーズ焼き



いとし煮

<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
164kcal	1.8g	7.7g	22.9g	1.9g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
19mg	0.6mg	233 μg	30mg	2.9g

レシピ提供：特別養護老人ホーム 福音の家

夏

イタリアンサラダ

〔副菜〕



調理時間
約 10 分

野菜量 80g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

イタリアンサラダ

＜材料（2人分）＞

- ・きゅうり 1本(100g)
- ・モッツアレラチーズ 50g(水気を切る)
- ・ハム 2枚(20g)
- ・ミニトマト 6個(60g)
- オリーブ油 小さじ2(8g)
- 酢 小さじ2(10g)
- 砂糖 小さじ1/2(1.6g)
- 塩 少々
- こしょう ひとつり
- ・乾燥バジル 少々

＜作り方＞

- ①きゅうり、モッツアレラチーズ、ハムは1cm角程度に切り、きゅうりには少量の塩(分量外)をまぶしておく。ミニトマトは1個を1/2～1/4に切る。
- ②オリーブ油と調味料、乾燥バジルを混ぜてドレッシングを作る。
- ③きゅうりから出てきた水分を切り、他の材料と合わせドレッシングで和える。

▽アレンジ方法▽

ドレッシングのアレンジ♪

フレンチドレッシング オリーブ油をサラダ油に替えて(バジルを除く)。

和風ドレッシング オリーブ油をサラダ油、塩をしょうゆ小さじ1に替えて(バジルを除く)。酢を柚子やかぼすなどの果汁に替えても○

中華ドレッシング オリーブ油をごま油、塩をしょうゆ小さじ1、バジルをいりごまに替えて。

モッツアレラチーズが手に入らない場合や、乳アレルギーがある場合は、水切りした豆腐に替えて。



＜1人あたりの栄養量＞

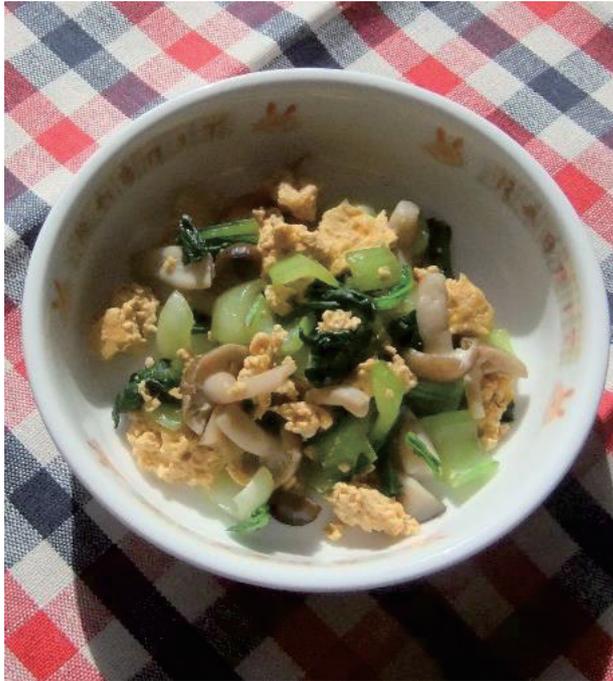
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
147kcal	7.1g	10.5g	5.9g	0.6g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
107mg	0.6mg	39μg	22mg	1.0g

レシピ提供：町田市(子育て推進課)

秋

チンゲンサイと 卵の炒め物

〔主菜〕



調理時間
約 5 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※但し、しょうゆを使用

チンゲンサイと
卵の炒め物

<材料 (2 人分) >

- ・卵 Mサイズ 1 個 (50g)
- 塩 少々
- こしょう 少々
- ・チンゲンサイ 1 株 (100g)
- ・しめじ 1/2 パック弱 (40g)
- ・油 小さじ 1/2 (2g)
- しょうゆ 小さじ 1 (6g)

<作り方>

- ①卵をボウルに割り入れ、塩、こしょうをしてかき混ぜる。油をひいたフライパンで炒め、皿に取り出す。
- ②①のフライパンに再び油をひき、一口大に切ったチンゲンサイとしめじを炒める。
- ③②に①を入れ、しょうゆで味を調える。

▽アレンジ方法▽



卵をツナや鶏肉に替えて。

しょうゆの代わりにしょうがと鶏がらスープの素で中華風に。

<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
58kcal	4.1g	3.8g	2.4g	0.7g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
64mg	1.3mg	123 μg	12mg	1.3g

レシピ提供：わかば保育園

秋

かぶのそぼろ煮

〔副菜〕



調理時間
約 15 分

野菜量 78g

アレルギー食品使用の有無

卵 乳 小麦
※但し、しょうゆを使用

かぶのそぼろ煮

<材料 (2 人分)>

- ・かぶ 2 個 (140g)
- ・しょうが 1 かけ弱 (6g)
- ・えだまめ 10g
- ・鶏ひき肉 30g
- だし 1 カップ (200ml)
- しょうゆ 小さじ 2 (12g)
- みりん 小さじ 1 弱 (4g)
- 酒 小さじ 1 弱 (4g)
- 砂糖 小さじ 1 (3g)
- 片栗粉 少々

<作り方>

- ①かぶは皮をむいて 1/8 程度の大きさのくし形に切り、電子レンジで 2、3 分程度加熱する。しょうがは千切りにする。えだまめは茹でる。
- ②鍋にだし、しょうゆ、みりん、酒、砂糖、しょうがを入れ火にかけ、鶏ひき肉を入れてそぼろにする。
- ③かぶを入れて軽く煮立て、片栗粉でとろみをつける。
- ④皿に盛りえだまめをのせてできあがり。

▽アレンジ方法▽



かぶをいも類やとうがんなどに替えて。

鶏ひき肉は豚バラ小間肉に替えて、しょうがを多めにするとうどんに合うおらずに。

<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
74kcal	4.5g	1.9g	9.6g	0.8g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
22mg	0.5mg	6 μg	17mg	1.3g

レシピ提供：あけぼの病院

秋

だいこんとしめじのサラダ〔副菜〕



調理時間
約5分

野菜量 80g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

<材料 (2人分)>

- ・だいこん 1/10本 (80g)
- ・しめじ 1/2袋 (50g)
- ・赤パプリカ 1/4個 (20g)
- ・さやいんげん 1本 (10g)
- サラダ油 小さじ1 (4g)
- 酢 小さじ1強 (6g)
- 塩 ひとつまみ (0.8g)
- 砂糖 小さじ1/3 (1g)
- こしょう 少々

<作り方>

- ①だいこんは短冊切り、しめじは小房に分け、赤パプリカは千切り、さやいんげんは食べやすい長さに切る。
- ②①の野菜をさっと茹でて水気をきり、冷ます。
- ③サラダ油、酢、塩、砂糖、こしょうを混ぜ合わせたドレッシングを②の野菜と和えてできあがり。

だいこんとしめじの
サラダ

▽アレンジ方法▽



すりごまやからし、柚子こしょうを入れると違った味に。

同じ食材でコンソメスープにしてもO (ドレッシングの代わりにコンソメ、塩、こしょう)

<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
36kcal	1.1g	2.2g	4.3g	0.4g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
13mg	0.2mg	8μg	11mg	1.7g

レシピ提供：シャロームの家

秋

ごぼうサラダ

〔副菜〕



調理時間
約 10分

野菜量 80g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦
※但し、しょうゆを使用

<材料 (2人分)>

- ・ごぼう 160g
- ・水 大さじ 1 (15g)
- しょうゆ 小さじ 1 (6g)
- マヨネーズ 大さじ 2 (24g)
- 練りわさび 少々 (0.5g)



<作り方>

- ①ごぼうはさがきにする(包丁で十字に切れ目を入れ、まな板に置き、ピーラーでさがきにすると細かく、さきいかみたいにきれいになります)。
- ②器(タッパー等)にさがきごぼう、水、しょうゆを入れて、電子レンジで5分程度加熱する。
- ③マヨネーズと練りわさびで和える。

▽アレンジ方法▽



千切りにしたにんじん、しいたけ、ひじき、しめじ、えだまめを入れると色彩がきれいに。食物繊維も摂れます。

時間があるときに作り置きしておくと便利。パンにのせてオープンサンドに。わさびを七味に替えてもおいしい。

<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
135kcal	1.9g	8.8g	12.9g	0.7g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
41mg	0.8mg	7μg	2mg	4.6g

レシピ提供：町田市（町田市民病院）

秋

焼きかぶの塩昆布和え

〔副菜〕



調理時間
約5分

野菜量 120g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

<材料 (2人分)>

- ・かぶ(茎つき) 2個(300g)
- ・塩昆布 小さじ1(5g)
- ・サラダ油 小さじ1/2(2g)

<作り方>

- ①かぶは半月に切る。茎は3cm位に切り茹でておく。
- ②フライパンに薄く油をひき、かぶを並べて焼く。
- ③焼き色がついたら裏返し、軽く火を通す。
- ④塩昆布と茹でた茎を加えよく混ぜてできあがり。

焼きかぶの塩昆布和え

▽アレンジ方法▽



かぶはだいこん、ブロッコリー、カリフラワーなどに、塩昆布はふりかけに替えて。

かぶの焼き具合によって、歯ごたえの変化を楽しんで。かぶを焼かずに塩昆布と酢と和えれば酢の物に。

<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
36kcal	1.7g	1.1g	6.2g	0.5g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
104mg	1.0mg	56μg	21mg	2.6g

レシピ提供：町田市（保健給食課）

冬

れんこんとつくね の甘辛焼き

〔主菜〕



調理時間
約 15 分

野菜量 92g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

<材料 (2 人分 : 約 8 個分) >

- ・れんこん 中 1/2 節 (150g)
- ・酢 適量
- ・鶏ひき肉 150g
- ・しそ 5 枚 (5g)
- ・長ねぎ 1/4 本 (25g)
- ・しょうが 1/2 かけ (5g)
※チューブでも可
- ・酒 小さじ 1 (5g)
- ・塩 ひとつまみ (1g)
- ・薄力粉(米粉) 大さじ 1 (9g)
- ・油 大さじ 1/2 (6g)
- しょうゆ 大さじ 1 (18g)
- 砂糖 小さじ 2 (6g)
- みりん 小さじ 2 (12g)

<作り方>

- ①れんこんは皮をむいて 8 等分に輪切りにし、酢水にさらす。
- ②ボウルに鶏ひき肉、粗みじん切りにしたしそ、長ねぎ、すりおろしたしょうが、酒、塩を入れ、よくこねる。8 等分にする。
- ③①のれんこんの水気を切り、片面に薄力粉をまぶし②をはりつける (れんこんの穴の中まで入るように押し付ける)。
- ④フライパンに油をひき中火で熱し、③を肉側を下にして焼く。肉に火が通ったら裏返し、れんこん側も焼く。
- ⑤しょうゆ、砂糖、みりんをあわせ入れ、煮立ったらできあがり。

れんこんとつくね
の甘辛焼き

▽アレンジ方法▽



しょうゆ、砂糖、みりんをケチャップと中濃ソースに替えて、パルメザンチーズをかければ洋風に。

れんこんはしいたけなどに替えて。
小麦アレルギーの方は、薄力粉を米粉に替えて。

<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
276kcal	15.9g	12.2g	23.0g	2.0g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
36mg	1.2mg	51 μg	43mg	2.1g

レシピ提供 : 町田市(保健予防課)

冬

冬野菜の磯和え

〔副菜〕



調理時間
約 10 分

野菜量 75g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※但し、しょうゆを使用

<材料 (2人分)>

- ・しゅんぎく 1/5 束 (40g)
- ・こまつな 1/5 束 (60g)
- ・にんじん 1cm の輪切り (10g)
- ・えのきたけ 1/5 袋 (40g)
- ・のり 1g
- ・かつお節 小 1/2 パック (2g)
- ・しょうゆ 小さじ 1 (6g)

<作り方>

- ①しゅんぎく、こまつなをそれぞれ茹で、水気をしぼり 2cm 位に切る。
- ②にんじん、えのきたけを 2cm 位に切り、茹でる。
- ③刻んだのり、かつお節、しょうゆと和えてできあがり。

▽アレンジ方法▽



朝食にもおすすめ！納豆と和えると、おかず納豆に。

お子様は少しマヨネーズを加えるとしゅんぎくの苦みが和らいで食べやすい。

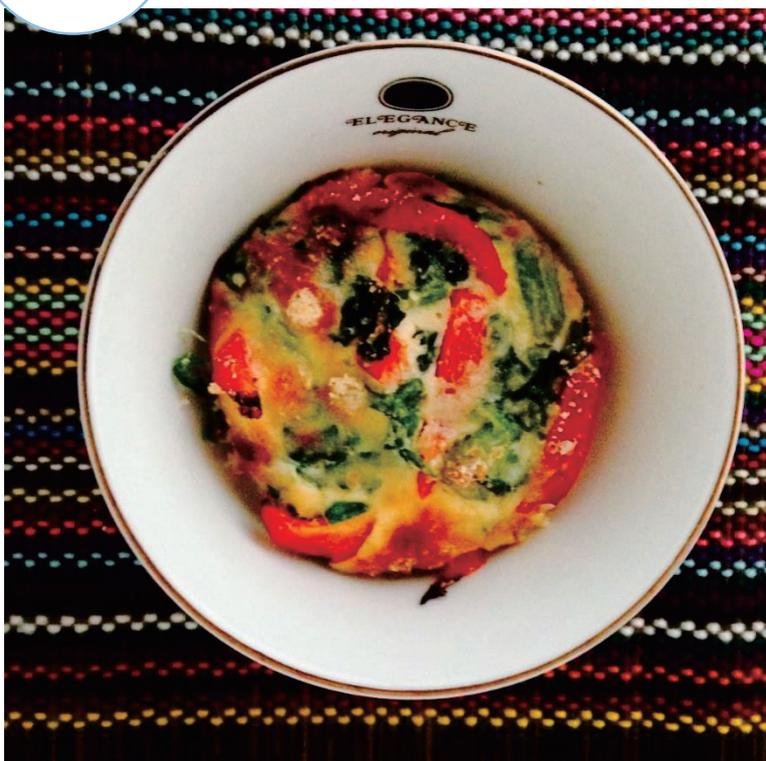
<1人あたりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
22kcal	2.8g	0.2g	4.2g	0.4g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
72mg	1.2mg	221 μg	8mg	2.7g

レシピ提供：町田市美術工芸館

冬

ほうれんそうのココット〔副菜〕



調理時間
約 15 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無



卵

乳

小麦

<材料 (2人分)>

- ・ほうれんそう 1/3 束 (100g)
- ・赤パプリカ 1/5 個 (40g)
- 卵 1 個 (50g)
- 牛乳 大さじ 3 弱 (40g)
- 塩 ひとつまみ (0.8g)
- こしょう 少々
- ・粉チーズ 小さじ 2 (4g)

<作り方>

- ①卵、牛乳、塩、こしょうをよく混ぜ合わせる。
- ②茹でたほうれんそうと赤パプリカを 3cm 程度に切って器に入れ、上から①を流し入れる。
- ③粉チーズを振ってオーブントースター (850W) で 8 分~9 分焼く。

▽アレンジ方法▽



ほうれんそう、赤パプリカを炒めて卵、牛乳、塩、こしょうを入れ、茹でたスパゲッティと和えればカルボナーラに。

ほうれんそうをこまつなやしゆんぎく、ブロッコリーなどに替えて。

<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
76kcal	5.8g	4.2g	3.9g	0.6g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
86mg	0.6mg	227μg	45mg	1.6g

レシピ提供：町田市(保健予防課)

冬

青菜の みそドレッシングサラダ

〔副菜〕



調理時間
約 10 分

野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦
※但し、みそを使用

<材料 (2 人分) >

- ・こまつな 1/2 束 (140g)
- ・油揚げ 1 枚 (20g)
- みそ 大さじ 1/2 (9g)
- 砂糖 小さじ 2 (6g)
- 酢 小さじ 1 強 (6g)
- ごま油 小さじ 1 弱 (3g)

<作り方>

- ①こまつな、油揚げは食べやすい大きさに切り、それぞれ茹でた後、水気を切っておく。
- ②調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ③①と②を和える。



▽アレンジ方法▽

こまつな、油揚げを、薄め
ためんつゆで煮て、卵を回
し入れれば、青菜の卵とじ
に。

こまつなをほうれんそう
やしゅんぎくなどに替え
て。

<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
84kcal	3.4g	5.1g	6.1g	0.3g
カルシウム	鉄	ビタミン A	ビタミン C	食物繊維
153mg	2.5mg	182 μg	27mg	1.7g

レシピ提供：町田南保育園

冬

ブロッコリーの オリーブオイル和え

〔副菜〕



調理時間
約 10 分

野菜量 75g

アレルギー食品使用の有無
卵 乳 小麦

<材料 (2 人分)>

- ・ブロッコリー 1/2 株 (140g)
- にんにく 1 かけ (10g)
- 鷹の爪 1 本 (1g)
- オリーブオイル 大さじ 2 (24g)
- 塩糰しおこうじ 小さじ 1 (7g)

<作り方>

- ①ブロッコリーはまるごと茹でて (茹で加減は茎の硬さで見ると)、小房に切り分ける。芯は皮をむき小さめの乱切りにして、お皿に盛り付ける。
- ②にんにくはみじん切りにする。鷹の爪は種を取り輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ炒め、にんにくの香りがしてきたら、鷹の爪、塩糰を入れ、混ぜ合わせる。熱いうちにブロッコリーの上にかけてできあがり。

ブロッコリーの
オリーブオイル和え

▽アレンジ方法▽



オリーブオイルをごま油に替えて、中華風に。

ブロッコリーをしめじなどのきのこ類やアスパラガスに替えて。

<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
139kcal	2.7g	12.3g	4.9g	0.4g
カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンC	食物繊維
23mg	0.5mg	47μg	39mg	2.8g

レシピ提供：飛鳥病院

知っておきたい「栄養成分表示」

食品や惣菜、弁当などに栄養成分がどのくらい含まれているか、一目で分かるようにしたのが栄養成分表示です。

栄養成分表示を目安にし、また、それを見ることを習慣化することで、食品の選択や栄養成分の過不足の確認などに役立てることができます。

(例1) 牛乳

① 栄養成分表示	
[200ml (約コップ1杯あたり)]	
②	エネルギー 138kcal
	たんぱく質 6.8g
	脂質 7.8g
	炭水化物 9.9g
	食塩相当量 0.2g
③	カルシウム 227mg



- ① 表示単位はOg (Oml)、1食分、1包装など食品ごとに異なるので、実際に食べる量と表示の量を確認しましょう。
- ② 容器包装された加工食品には、熱量(エネルギー)、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量の5成分の表示が義務化されています。また、上記の順番通りに表示するルールになっています。

※食塩相当量はナトリウム量から計算できます。

$$\text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000 = \text{食塩相当量 (g)}$$

※栄養成分表示を“省略できる”または“要しない”場合があります。

- ③ 義務表示である5成分の他に、推奨表示や任意表示の成分があります。
※詳しくは、消費者庁のホームページをご覧ください。

(例2) からあげ弁当

栄養成分表示 〔1食分あたり〕	
エネルギー	860kcal
たんぱく質	25g
脂質	30g
炭水化物	110g
食塩相当量	3g



<30~40代の女性(身体活動レベルⅡ:ふつう)の場合>

1人1日あたりに必要な栄養量の目安は

エネルギー	2000kcal
たんぱく質	90g
脂質	60g
炭水化物	290g
食塩相当量	7.0g 未満



私に必要な栄養量はどのくらいだろう？

1人1食あたりに必要な栄養量の目安

エネルギー	670kcal
たんぱく質	30g
脂質	20g
炭水化物	100g
食塩相当量	2.3g



(例2) からあげ弁当

エネルギー	860kcal
たんぱく質	25g
脂質	30g
炭水化物	110g
食塩相当量	3g

必要な栄養量は年齢や性別、体格や運動量によって異なります。上記の例のように、エネルギーや脂質、食塩相当量など、目安より少し摂りすぎかなというときは、他の食事(朝食・昼食・夕食)で調整すると良いですね。成人1人1日あたりに必要な栄養量は29ページに掲載しています。食品や惣菜、弁当などを選ぶときにご活用ください。



エネルギー（推定エネルギー必要量）※身体活動レベルⅡ（ふつう）の場合

	男性	女性
20～29 歳	2,650 kcal	1,950 kcal
30～49 歳	2,650 kcal	2,000 kcal
50～69 歳	2,450 kcal	1,900 kcal
70 歳以上	2,200 kcal	1,750 kcal

たんぱく質（目標量）

	男性	女性
20～49 歳	90～130g	60～100g
50～69 歳	80～120g	60～100g
70 歳以上	70～110g	60～90g

脂質（目標量）

	男性	女性
20～49 歳	60～90g	40～70g
50～69 歳	50～80g	40～60g
70 歳以上	50～70g	40～60g

炭水化物（目標量）

	男性	女性
20～49 歳	330～430g	240～320g
50～69 歳	310～400g	240～310g
70 歳以上	280～360g	220～280g

食塩相当量（目標量）

	男性	女性
20 歳以上	8.0g 未満	7.0g 未満

食物繊維（目標量）

	男性	女性
20～69 歳	20g 以上	18g 以上
70 歳以上	19g 以上	17g 以上

出典：日本人の食事摂取基準（2015 年版）一部抜粋

日本人の食事摂取基準は、健康な個人並びに集団（高血圧、脂質異常、高血糖、腎機能低下に関するリスクを有する保健指導レベルにある者を含む）を対象として、国民の健康の保持・増進、生活習慣病の予防のために参照するエネルギー及び栄養素の摂取量の基準を示すものです。詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。

野菜を食べて



発行：町田市

編集：町田市保健所 保健予防課 保健栄養係
町田栄養・食生活ネットワーク会議

電話：042-722-7996