

第3弾



# これ 1つ で簡単 ✨ 野菜料理レシピ集

まいにち ちょうげんき ☆ ベジタブル350



2019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 350g 食べると良いの？ | 2 ページ |
| 野菜の上手な保存方法            | 4 ページ |
| レシピの見方                | 6 ページ |

## <春メニュー>



|                 |      |        |
|-----------------|------|--------|
| ★ミネストローネ        | [汁物] | 7 ページ  |
| ★筍とアスパラガスのアヒージョ | [副菜] | 8 ページ  |
| ★みつばのおかか和え      | [副菜] | 9 ページ  |
| ★アスパラガス入り洋風味噌汁  | [汁物] | 10 ページ |
| ★春キャベツのクリーム煮    | [副菜] | 11 ページ |

## <夏メニュー>



|                  |      |        |
|------------------|------|--------|
| ★なすのミートソーススパゲティ  | [主食] | 12 ページ |
| ★体を温める…Summer 雑煮 | [汁物] | 13 ページ |
| ★なすとピーマンの甘辛味噌    | [副菜] | 14 ページ |
| ★サラダうどん          | [主食] | 15 ページ |
| ★彩り夏野菜トースト       | [主食] | 16 ページ |

## <秋メニュー>



|                                |      |        |
|--------------------------------|------|--------|
| ★なすとひき肉の炒め物                    | [副菜] | 17 ページ |
| ★エリンギと春菊の豚肉巻き                  | [主菜] | 18 ページ |
| ★野菜ジュース DE ごぼうときのこの<br>さばみそピラフ | [主食] | 19 ページ |
| ★初秋の長いもとなすの梅しそ炒め               | [副菜] | 20 ページ |
| ★かぶとアボカドのチーズ焼き                 | [副菜] | 21 ページ |

## <冬メニュー>

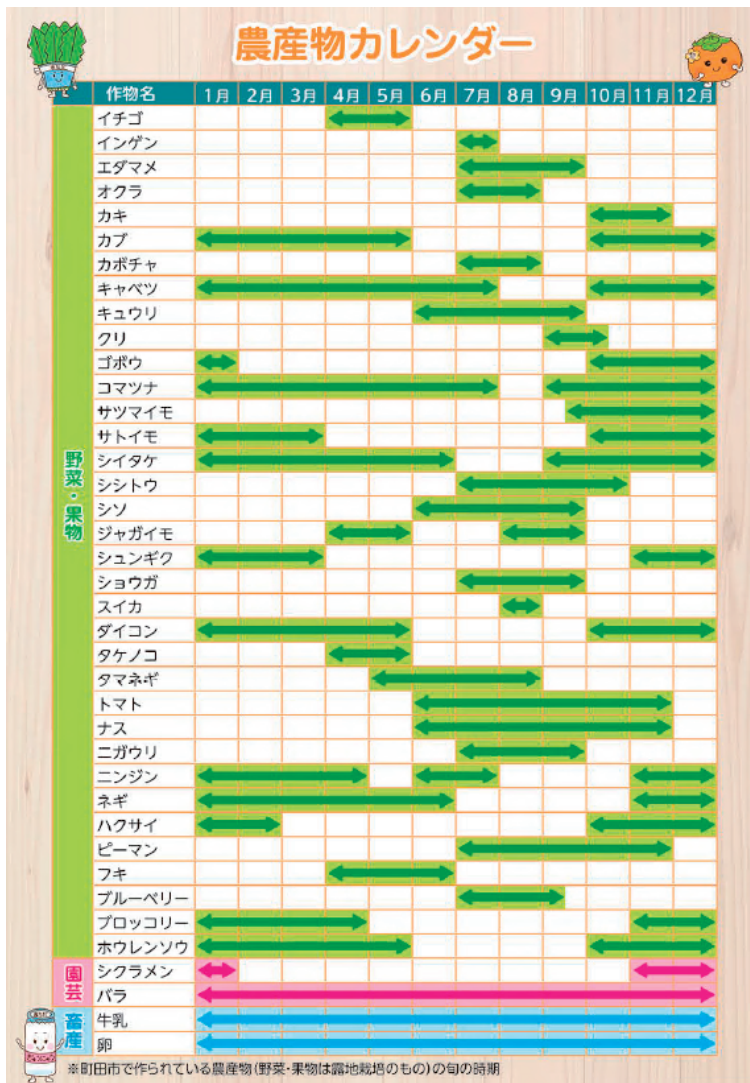


|                     |      |        |
|---------------------|------|--------|
| ★白菜と鮭の煮浸し           | [主菜] | 22 ページ |
| ★野菜の昆布和え            | [副菜] | 23 ページ |
| ★白菜とベーコンの煮浸し        | [副菜] | 24 ページ |
| ★れんこんのおかか煮          | [副菜] | 25 ページ |
| ★かぼちゃとれんこんの柚子胡椒きんぴら | [副菜] | 26 ページ |

|     |                      |        |
|-----|----------------------|--------|
| 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 (2018年11月発行) より抜粋



## なぜ「野菜」を 350g 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 350g）より約 85g 少ない 265g となっています〔町田市の食育推進に関する市民アンケート調査結果（2018年3月）〕。

「健康日本 21（第二次）」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 350g 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るのです。



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

# 野菜の上手な保存方法

野菜は生きた食物です。  
長持ちさせるためには、育った環境に近い環境で保存することが大切。  
野菜をおいしく食べるためのヒントをご紹介します。

## 1 野菜をえらぶ

**「旬」「新鮮」**：日本では、四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。「旬」のものは「新鮮」でおいしく、また、値段も安価です。野菜をえらぶ時は「旬」を意識して。



## 2 野菜を保存する

### 「立って成長した野菜は立てて保存」

ほうれんそう、にんじん、アスパラガス、きゅうり、ねぎなど、立って成長していた野菜は、横に寝かせると上に成長しようとするので、栄養や糖分を使い、結果的に腐りやすくなってしまいます。

トレーや牛乳パックを利用して立てたまま保存すると長持ちします。



### 「泥つきの野菜は泥つきのまま保存」

ごぼうやさつまいも、里芋などの根菜類は泥つきのままの方が長持ちします。新聞紙に包んで風通しの良い、光の当たらない場所に置いておくと良いです。

じゃがいもは夏場のみ冷蔵庫の野菜室に入れると良いでしょう。



### 「葉つき野菜はすぐに葉を落として保存」

大根やかぶなどに葉がついている場合は切って保存します。葉がついたまま保存すると、水分がとられて「す」がはいるものになります。

葉はなるべく早く使ったほうが良いでしょう。



### 「芯のある野菜はくり抜いて保存」

キャベツやレタスを保存する時は、まず芯をくり抜き、濡らしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れると長持ちします。

レタスは金属に触れると変色するので、包丁は使わず、手でくり抜くのがおすすめです。



# 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。

野菜料理に使用する食材の旬の時期を記載しています。

調理に必要な器具の種類を記載しています。

春

ミネストローネ

〔汁物〕



調理時間  
約15分

<1人あたり>  
野菜量 60g

アレルギー食品使用の有無  
卵 乳 小麦



ミネストローネ

1人あたりの野菜量（いも類、きのこ類を含む）を記載しています。

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。

## <材料 (2人分)>

- ・にんじん 1/5本 (30g)
- ・たまねぎ 1/7個 (30g)
- ・じゃがいも 1/4個 (40g)
- ・キャベツ 1枚 (60g)
- ・豚ひき肉 30g
- ・トマトジュース 20g
- ・スパゲティ 40g
- 水 150ml
- 油 小さじ1/2 (2g)
- ケチャップ 大さじ1/2強 (8g)
- 塩 少々 (1.2g)

## <作り方>

- ①にんじん、じゃがいも、たまねぎをスライス、じゃがいも角切り、キャベツ一口大にそれぞれ切る。
- ②鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒め、色が変わったら①と水を入れる。
- ③一煮立ちしたら、スパゲティを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④トマトジュース、ケチャップ、塩で調味する。



調理工程の写真の分量と材料の分量は異なる場合があります。

## ▽アレンジ方法▽

スパゲティの代わりにマカロニでも。スパゲティは乾燥のままでもOK（ゆでなくても可）。

トマトジュースとケチャップの代わりに、ブイヨンとカレー粉でカレー味に。野菜を小さめに切ると、子どもも食べやすい。



子どもや高齢者が食べやすいアレンジがある場合、それぞれマークを記載しています。

## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 149kcal | 6.0g  | 3.7g  | 22.2g | 1.2g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 24mg    | 0.7mg | 108μg | 12mg  | 2.3g  |

レシピ提供：高ヶ塚保育園

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。

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。



春

## ミネストローネ

〔汁物〕

鍋1つで簡単



ミネストローネ

調理時間  
約 15分<1人あたり>  
野菜量 80g

アレルギー食品使用の有無



卵



乳



小麦

## &lt;材料 (2人分)&gt;

- ・にんじん 1/5本 (30g)
- ・たまねぎ 1/7個 (30g)
- ・じゃがいも 1/4個 (40g)
- ・キャベツ 1枚 (60g)
- ・豚ひき肉 30g
- ・トマトジュース 20g
- ・スパゲティ 40g
- 水 150ml
- ・油 小さじ1/2 (2g)
- ケチャップ 大さじ1/2強 (8g)
- 塩 少々 (1.2g)

## &lt;作り方&gt;

- ①にんじんいちょう切り、たまねぎスライス、じゃがいも角切り、キャベツ一口大にそれぞれ切る。
- ②鍋に油を入れ、豚ひき肉を炒め、色が変わったら①と水を入れる。
- ③一煮立ちしたら、スパゲティを入れ柔らかくなるまで煮る。
- ④トマトジュース、ケチャップ、塩で調味する。



## ▽アレンジ方法▽

スパゲティの代わりにマカロニでも。スパゲティは乾燥のままでもOK (ゆでなくてもやわらかい)。

トマトジュースとケチャップの代わりに、ブイヨンとカレー粉でカレー味に。野菜を小さめに切ると、子どもも食べやすい。



## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

|         |       |       |       |       |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
| 149kcal | 6.0g  | 3.7g  | 22.2g | 1.2g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 24mg    | 0.7mg | 108μg | 12mg  | 2.3g  |

レシピ提供：高ヶ坂保育園

春

# 筍とアスパラガスの アヒージョ

〔副菜〕



調理時間  
約 5分



<1人あたり>  
野菜量 85g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※ただし、ウイナーソーセージの  
商品によっては使用の可能性あり



筍とアスパラガスの  
アヒージョ

## <材料 (2人分)>

- ・たけのこ M1本 (100g)
- ・アスパラガス 1本 (20g)
- ・ミニトマト 2個 (40g)
- ・にんにく 1かけ (10g)  
※チューブでも可
- ・ウイナーソーセージ 2本 (30g)
- オリーブオイル 大さじ3 (36g)
- 塩 ひとつまみ (1.2g)
- お好みで輪とうがらし 適量 (1g)

## <作り方>

- ①たけのこ、アスパラガス、ミニトマト、にんにく、ウイナーソーセージを食べやすい大きさに切る。
- ②耐熱皿に①を入れ、オリーブオイルをまわしかける。塩をふり、お好みで輪とうがらしをのせる。
- ③ラップをして電子レンジで4分程度加熱する。



## ▽アレンジ方法▽

しょうゆを足すと和風アヒー  
ジョに。

茹でたスパゲティと和えて、ペペロ  
ンチーノスパゲティに。

## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 198kcal | 4.6g  | 17.4g | 6.5g  | 0.9g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 15mg    | 0.5mg | 22μg  | 15mg  | 2.5g  |

レシピ提供：町田市（保健予防課）

# 春

## みつばのおかか和え

### 〔副菜〕

鍋1つで簡単



みつばのおかか和え



調理時間  
約 10分

<1人あたり>  
野菜量 110g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※ただし、ポン酢・めんつゆを使用

### <材料 (2人分)>

- ・えのきたけ 2袋 (180g)
- ・みつば 1.5袋 (45g)
- ポン酢 小さじ2 (10g)
- めんつゆ 小さじ2 (12g)
- ・かつお節 小袋1弱 (2g)

### <作り方>

- ①えのきたけは石づきを取って1/3に切る。みつばは洗って2cmくらいに切る。
- ②鍋に湯を沸騰させ、えのきたけを入れる。再沸騰したらみつばを入れて火を止め、ザルにあげて水気をきる。
- ③②にポン酢、めんつゆを加えて和え、皿に盛り、かつお節をかける。

### ▽アレンジ方法▽

かつお節は、焼き海苔をちぎったものや、ごまでも。

ポン酢をマヨネーズ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 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 30kcal | 3.7g  | 0.1g  | 7.6g  | 0.5g  |
| カルシウム  | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 13mg   | 1.1mg | 31μg  | 3mg   | 4.1g  |

レシピ提供：町田市立南第三小学校

春

# アスパラガス入り 洋風味噌汁

〔汁物〕

鍋1つで簡単



アスパラガス入り  
洋風味噌汁



調理時間  
約 10分

<1人あたり>  
野菜量 100g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※ただし、みそを使用

## <材料 (2人分) >

- ・アスパラガス 5本 (100g)
- ・トマト 1/2個 (100g)
- ・ベーコン 2枚 (40g)
- だし汁 3/4カップ (150ml)
- みそ 大さじ1弱 (16g)
- ・牛乳 3/4カップ (150ml)

## <作り方>

- ①アスパラガスの根本の固い部分をピーラーでむき、5cmの長さの斜め薄切りにする。ベーコンは2cmに切る。トマトは湯むきして角切りにする。
- ②だし汁を入れた鍋に火をかける。沸いたら、アスパラガスとベーコンを加え煮る。火が通ったら、みそを溶き入れる。
- ③牛乳、トマトを加えて、一煮立ちしたら出来上がり。

## ▽アレンジ方法▽

寒い時期には、ベーコンを豚肉に替えて、ねぎ、白菜、春菊、きのこ、豆腐などを加えて、お鍋にするものおすすめ。

牛乳が苦手な場合や、アレルギーの場合は、豆乳に替えて。歯ごたえのある野菜（アスパラガス等）を煮込むと、高齢者も食べやすくなる。



## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 172kcal | 8.1g  | 11.4g | 10.2g | 1.6g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 109mg   | 0.8mg | 67μg  | 24mg  | 1.9g  |

レシピ提供：清風園

春

# 春キャベツの クリーム煮

〔副菜〕

鍋1つで簡単



春のキャベツの  
クリーム煮



調理時間  
約 10 分

<1人あたり>  
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) >

- ・キャベツ 1~2枚 (100g)
- ・ミックスベジタブル 40g
- クリームシチューのルー 1片 (22g)
- 水 200ml

## <作り方>

- ①キャベツを千切りにする。
- ②材料をすべて鍋に入れ、ふたをして5分ほど煮る。
- ③キャベツがしんなりしたらでき上がり。

## ▽アレンジ方法▽

キャベツの代わりに春が旬のレタスはもちろん、白菜やほうれん草でも ok。

ハムやソーセージと一緒に煮ても。カットキャベツを使うとさらに簡単に。

## <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 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 79kcal | 2.8g  | 2.0g  | 12.6g | 1.3g  |
| カルシウム  | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 27mg   | 0.6mg | 10μg  | 15mg  | 2.1g  |

レシピ提供：町田地域活動栄養士会

夏

# なすのミートソース スパゲティ

〔主食〕

調理時間  
約 15分

※スパゲティの茹で時間は除く

<1人あたり>  
野菜量 150g

アレルギー食品使用の有無



卵



乳



小麦

※ただし、ウスターソースを使用

## &lt;材料 (2人分)&gt;

- ・スパゲティ 2束 (200g)
- ・なす (一口大) 1本 (80g)
- ・たまねぎ (みじん切り) 2/5個 (75g)
- ・にんじん (みじん切り) 1/5本 (30g)
- ・トマト缶 1/2缶 (固形量 120g)
- ・牛豚合挽肉 125g
- 塩 小さじ 1/3 (2g)
- みりん 大さじ 1 (18g)
- ケチャップ 大さじ 1/2 (7.5g)
- ウスターソース 小さじ 1/2 (3g)
- 水 適量

## &lt;作り方&gt;

- ①フライパンを熱し、合挽肉を炒める。肉の色が変わったら、塩とみじん切りにしたたまねぎとにんじんを加えて更に炒める。
  - ②たまねぎとにんじんに火が通ったらトマト缶を加え、トマトの水分が少なくなるまで炒め、一口大に切ったなすを加える。
  - ③みりん、ケチャップ、ウスターソース、ひたひたの水を加え、ふたをして煮る。☆スパゲティを茹でておく。
  - ④食材に火が通ったらふたを取り、煮詰める。ソースにとろみが出たら茹でたスパゲティにかける。
- ※なすは切つてすぐに調理すると渋みが出てくいです。

フライパン  
1つで簡単なすのミートソース  
スパゲティ

子ども



スパゲティをご飯に替えてドリア風にしても (小麦アレルギーもOK!)。具材を小さく切れば、子どもも食べやすい。

## ▽アレンジ方法▽

たくさん作って冷凍も可能。トーストやオムレツにのせるのもおすすめ。なすをブロッコリーやアスパラガスなどの野菜に替えてもおいしい。

## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 601kcal | 24.6g | 13.5g | 88.5g | 1.2g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 48mg    | 2.7mg | 144μg | 12mg  | 5.5g  |

レシピ提供：まなざし保育園



# 体を温める・・・

## 〔汁物〕

### サマー Summer 雑煮！



調理時間  
約 10分

<1人あたり>  
野菜量 100g

アレルギー食品使用の有無  
卵 乳 小麦  
※ただし、コンソメを使用



#### <材料 (2人分)>

- ・餅 2個 (100g)
- ・皮付き鶏もも肉 100g
- ・かぼちゃ 1/10個 (100g)
- ・トマト 中1/2個 (80g)
- ・枝豆 20g
- ・ピザ用ナチュラルチーズ 50g
- 水 400ml
- コンソメスープの素 1個
- ケチャップ 大さじ1 (15g)
- 塩 少々

#### <作り方>

- ①かぼちゃとトマトとお餅は1.5～2cmサイズの角切りにする。
- ②鍋にチーズと枝豆以外の材料をすべて入れて柔らかくなるまで約8分間煮込む。
- ③器に盛りチーズをちらし、枝豆を器の中央にのせて出来上がり。



### ▽アレンジ方法▽

鶏もも肉の代わりに、ウインナーやささみの缶詰めにとさらに手軽。

かぼちゃの代わりにさつまいもでもおいしい。

#### <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 371kcal | 18.9g | 13.7g | 41.9g | 1.9g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 194mg   | 0.9mg | 270μg | 30mg  | 2.9g  |

レシピ提供：町田市立町田第一中学校

体を温める... Summer 雑煮!

夏

## なすとピーマンの甘辛味噌〔副菜〕

調理時間  
約 10 分<1人あたり>  
野菜量 80g

アレルギー食品使用の有無



卵



乳



小麦

## &lt;材料 (2人分) &gt;

- ・なす 1本 (70g)
- ・ピーマン 1個 (30g)
- ・にんじん 1/8本 (20g)
- ・しめじ 1房 (40g)
- みりん 小さじ2 (12g)
- 赤みそ 小さじ2 (12g)
- 砂糖 小さじ2 (6g)
- 白すりごま 少量
- ・お好みで白ごま 少量

## ▽アレンジ方法▽

コクが欲しい方は、調味料にごま油小さじ1/2を足して。豚肉を加えるとボリュームアップに。お弁当のおかずにも。(豚肉を入れる時には先にお肉に塩・こしょうをしておくとうまい。)

## &lt;作り方&gt;

- ①なすは縦半分に切り、皮に格子状に切れ目を入れる。水にさらした後、水気をきる。ピーマンは大きめの乱切り、にんじんは短冊切り、しめじはほぐしておく。
- ②耐熱皿に野菜をすべて入れてふんわりとラップをかける。レンジに入れ、600Wで約3分加熱する。加熱している間に●の調味料をあわせておく。
- ③②の水気をとり、調味料をからめる。
- ④再びラップをしてレンジに入れ、600Wで約1分加熱する。お皿に盛り付け、お好みで白ごまをかける。

## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 59kcal | 2.0g  | 0.7g  | 11.5g | 0.8g  |
| カルシウム  | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 25mg   | 0.6mg | 77μg  | 13mg  | 2.3g  |

レシピ提供：社会福祉法人 つるかわ学園 町田通勤寮

電子レンジ  
1つで簡単なすとピーマンの  
甘辛味噌



夏

## サラダうどん

〔主食〕

調理時間  
約 10分<1人あたり>  
野菜量 90g

アレルギー食品使用の有無

卵 乳 小麦  
※ただし、しょうゆを使用

鍋1つで簡単



## &lt;材料 (2人分)&gt;

- ・うどん (乾) 120g
- ・ツナ 40g
- マヨネーズ 大さじ 1/2 (6g)
- ・ホールコーン 30g
- ・きゅうり 3/5本 (60g)
- ・わかめ 10g
- ・トマト 1/2個 (90g)
- <スープ>
- 酢 小さじ 1 (5g)
- ごま油 少々
- 砂糖 小さじ 1 (3g)
- しょうゆ 大さじ 1/2 (9g)
- 白いりごま 小さじ 1 (3g)
- かつおだし汁 90ml

## &lt;作り方&gt;

- ①うどんを茹で、冷水にとって水気をきる。スープの調味料を鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。
- ②きゅうり、トマト、わかめを食べやすい大きさに切る。ツナとマヨネーズを和える。
- ③①、②とホールコーンを器に盛り付ける。



わかめを細かくきざむことで小さな子どもも食べやすくなる。子どもと一緒に盛り付けて、食への興味を育もう。

## ▽アレンジ方法▽

上のにせる具材は、冷蔵庫に残っているもので簡単に代替えでき、青菜やもやし、えびやさぼろ肉でもおいしい。

## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 311kcal | 10.1g | 9.1g  | 45.7g | 1.9g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 48mg    | 1.2mg | 34μg  | 12mg  | 2.7g  |

レシピ提供：町田市（子育て推進課）

夏

# 彩り夏野菜トースト

〔主食〕



🕒 調理時間  
約 10分

🍅 <1人あたり>  
野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無

🚫 卵    🍼 乳    🌾 小麦

※ただし、食パンの商品によっては卵の使用あり

トースター  
1つで簡単



彩り夏野菜トースト

## <材料 (2人分)>

- ・食パン                    5枚切り 2枚
- ・ズッキーニ              1/4本 (60g)
- ・トマト                    1/4個強 (60g)
- ・ホールコーン            20g
- ・ピザ用チーズ            30g
- ケチャップ              大さじ 1/2 (8g)
- おろしにんにく (チューブ) 1g
- ・お好みでしそ            2枚(2g)

## <作り方>

- ① ズッキーニとトマトを薄く切る。
- ②食パンにケチャップ、おろしにんにくを塗る。
- ③①で切った野菜とホールコーンをのせ、ピザ用チーズをかけ、トースター(1000W)で4~5分焼く。
- ④お皿にのせ、お好みでしそを手でちぎってのせれば完成。



## ▽アレンジ方法▽

野菜の他に、ベーコンやウィンナーソーセージをトッピングするとボリュームアップ。

食パンをはんぺんに替えておかずに。

## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 265kcal | 11.0g | 7.2g  | 39.2g | 1.5g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 128mg   | 0.7mg | 73μg  | 11mg  | 2.9g  |

レシピ提供：町田市（保健予防課）

秋



# なすとひき肉の炒め物 〔副菜〕



 調理時間  
約 10 分

 <1人あたり>  
野菜量 120g

アレルギー食品使用の有無

卵 乳 小麦

※ただし、しょうゆを使用

## <材料 (2人分) >

- ・なす 3本 (240g)
- ・鶏ひき肉 120g
- ・油 大さじ 1/2 (6g)
- しょうゆ 小さじ 2 (12g)
- みりん 小さじ 2 (12g)
- 砂糖 小さじ 2 (6g)
- ・万能ねぎ 1本 (4g)

## <作り方>

- ①なすは乱切りにし、水にさらしてあくを抜き、水気をきる。
- ②フライパンに油を熱し、なすをしんなりするまで炒め、一旦取り出す。
- ③同じフライパンで鶏ひき肉を炒め、火が通ったら②のなすとしょうゆ、みりん、砂糖を入れて味を調える。
- ④皿に盛り付け、小口切りの万能ねぎを散らして出来上がり。

フライパン  
1つで簡単



なすとひき肉の  
炒め物

## ▽アレンジ方法▽

しょうゆのみそや焼き肉のタレなどに替えて。

なすの皮をむいたり、片栗粉でとろみをつけると、高齢者も食べやすくなる。



## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 197kcal | 12.3g | 10.3g | 12.4g | 1.0g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 31mg    | 1.0mg | 34μg  | 7mg   | 2.7g  |

レシピ提供：まちだ正吉苑

秋

# エリンギと春菊の 豚肉巻き

〔主菜〕



調理時間  
約 10分

<1人あたり>  
野菜量 80g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※ただし、しょうゆを使用

## &lt;材料 (2人分)&gt;

- ・エリンギ 中3本 (100g)
- ・春菊 1/3束 (60g)
- ・豚薄切肉 120g
- 塩・こしょう 少々
- 片栗粉 適量
- ・サラダ油 小さじ1 (4g)
- しょうゆ 大さじ1 (18g)
- みりん 小さじ2 (12g)
- 酒 小さじ1 (5g)
- 砂糖 小さじ2 (6g)

## &lt;作り方&gt;

- ①エリンギは細長く、春菊は3等分に、豚肉は巻きやすい長さに切る。
- ②豚肉に塩・こしょうをし、エリンギと春菊を巻いたら片栗粉をまぶしておく。
- ③フライパンにサラダ油を入れて中火にし②を入れ、ころがしながら焼き、焼き色がついたら、しょうゆ・みりん・酒・砂糖を合わせ入れ、全体にからめてできあがり。



## ▽アレンジ方法▽

エリンギはえのきたけや長芋に、春菊は青ねぎやチンゲン菜に替えて。

フライパンの代わりに電子レンジで加熱して、ポン酢でさっぱりと。

## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 263kcal | 13.8g | 15.9g | 15.5g | 1.7g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 41mg    | 1.0mg | 118μg | 6mg   | 2.7g  |

レシピ提供：上相原病院

フライパン  
1つで簡単エリンギと春菊の  
豚肉巻き

秋

# 野菜ジュース DE ごぼうと きのこのさばみそピラフ

〔主食〕



調理時間  
約 10分

※炊飯時間は除く

<1人あたり>  
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) >

- ・米 1合 (150g)
- ・ごぼう 1/2本 (50g)
- ・まいたけ 1/2パック弱 (40g)
- 野菜ジュース (トマトミックス・食塩無添加) 100ml
- 水 75ml
- 顆粒コンソメ 小さじ1/2(2g)
- ・ミックスベジタブル 50g
- ・さばのみそ煮缶詰 1/2缶 (90g)
- ・お好みで 粉チーズ、黒こしょう、乾燥パセリ (適量)

## <作り方>

※ただし、コンソメ・さばを使用

- ①米は研いで水を切っておく。
- ②ごぼうはささがきにして、水にさらしてアクを抜く。まいたけは一口大にさく。
- ③炊飯釜に①を入れ、野菜ジュース、水、顆粒コンソメ、ミック
- ④炊飯後、よく混ぜて器に盛り付ける。お好みで、粉チーズ・黒こしょう・乾燥パセリをかける。



野菜ジュース DE ごぼうと  
きのこのさばみそピラフ

## ▽アレンジ方法▽

さばのみそ煮缶詰をツナ缶やあさり水煮缶に替えてもおいしい(その場合、炊飯時に塩を少々加える)。

水の量を増やし、ピザチーズを加えて、チーズリゾットに。  
ささがきはカット済みのごぼうを使うと包丁いらずで、より簡単に。

## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 244kcal | 14.7g | 7.5g  | 72.4g | 1.0g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 136mg   | 2.3mg | 37μg  | 6mg   | 2.9g  |

レシピ提供：町田市 (保健予防課)

秋

# 初秋の長いもとなすの 梅しそ炒め

〔副菜〕



調理時間  
約 15 分



<1人あたり>  
野菜量 120g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※ただし、しょうゆを使用

## &lt;材料 (2人分)&gt;

- ・長いも 150g
- ・なす 1本 (90g)
- ・しそ 3枚
- ・梅干し 1個 (10g)
- ・ごま油 大さじ 1/2 強 (7g)
- 砂糖 小さじ 1 (3g)
- しょうゆ 小さじ 1 (6g)

## &lt;作り方&gt;

- ①皮をむいた長いもとヘタを切ったなすを一口大の乱切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、①を加えて炒める。梅干しの果肉をたいたものに加え、砂糖、しょうゆで調味する。
- ③最後に千切りのしそを加え混ぜる。

## ▽アレンジ方法▽

豚肉やきのこ類を加えてボリュームアップ。

しその代わりにごまやかつお節でも。

## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 105kcal | 2.5g  | 4.3g  | 14.9g | 1.3g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 28mg    | 0.5mg | 18μg  | 6mg   | 1.9g  |

レシピ提供：東京都立町田総合高等学校

フライパン  
1つで簡単初秋の長いもとなすの  
梅しそ炒め

秋

かぶとアボカドの  
チーズ焼き

〔副菜〕

調理時間  
約 10分<1人あたり>  
野菜量 140g

アレルギー食品使用の有無



卵



乳



小麦

## &lt;材料 (2人分)&gt;

- ・かぶ 1株 (120g)
- ・アボカド 1個  
(皮と種を除く 140g)
- オリーブ油 小さじ2 (8g)
- 粉チーズ 小さじ4 (8g)
- 塩 少々
- こしょう 少々

## &lt;作り方&gt;

- ①かぶは皮をむき、5mm幅の半月切りにし、茎はみじん切りにしておく。アボカドは1cm幅のいちよう切りにする。
- ②耐熱皿に①を入れ、オリーブ油を回し入れ、粉チーズ、塩、こしょうをふる。
- ③トースター(1000W)で7~8分焼く。

トースター  
1つで簡単かぶとアボカドの  
チーズ焼き

## ▽アレンジ方法▽

粉チーズをカレー粉に替えても  
おいしい。

鶏肉(火を通りやすくするため小さく切る)を入れるとボリュームアップ。

## &lt;1人あたりの栄養量&gt;

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | 炭水化物  | 食塩相当量 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 200kcal | 4.0g  | 18.4g | 7.3g  | 0.4g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 72mg    | 0.6mg | 15μg  | 22mg  | 4.5g  |

レシピ提供：町田市(保健予防課)

冬

# 白菜と鮭の煮浸し

〔主菜〕



調理時間  
約 10 分

<1人あたり>  
野菜量 100g

アレルギー食品使用の有無  
卵 乳 小麦  
※だし、しょうゆを使用

## <材料 (2人分) >

- ・白菜 葉 2 枚 (200g)
- ・鮭の中骨水煮缶 1 缶 (150g)
- だし汁又は水 80ml
- しょうゆ 大さじ 1/2 (9g)
- 酒 大さじ 1/2 (7.5g)
- ・春雨 20g
- ・お好みで青菜 適量

## <作り方>

- ①白菜を一口大に切る。
- ②鍋に白菜を敷詰め中央に鮭をのせる。だし汁と調味料を加えて蓋をし、中火で 5 分程度煮込む。
- ③春雨を加え、弱火で 2 分程度煮込む。器に盛り付けて、お好みで青菜をちらしたら完成。  
(電子レンジで作る際は、耐熱容器に食材、調味料を入れふんわりとラップをして 600W で 3 分程度加熱する。)



## ▽アレンジ方法▽

春雨はなくても OK。  
最後にお酢を加えるとさっぱりとしておいしい。

青菜や三つ葉などを添えると彩りが良い。だし汁 (又は水) の量を増やし、味を調べてスープとしても。

## <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 |
|---------|-------|--------|--------|-------|
| 181kcal | 17.0g | 6.5g   | 11.7g  | 1.2g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミン A | ビタミン C | 食物繊維  |
| 178mg   | 0.7mg | 8 μg   | 7mg    | 1.4g  |

レシピ提供：町田病院

鍋 1 つで簡単



白菜と鮭の煮浸し



冬

# 野菜の昆布和え

〔副菜〕



調理時間  
約 10分

<1人あたり>  
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)>

- ・大根 2cm幅の輪切り (60g)
- ・キャベツ 1枚 (50g)
- ・きゅうり 1/5本 (20g)
- ・にんじん 1cm幅の輪切り (10g)
- 塩 少々
- 塩昆布 ひとつまみ (3g)

## <作り方>

- ①大根とにんじんは薄いいちょう切り、きゅうりは小口切り、キャベツは2cmの角切りにする。大根、にんじん、キャベツはまとめて器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ②①ときゅうりを合わせて塩をまぶし、5分ほど置く。
- ③②の水気を切って、塩昆布を加え混ぜる。

## ▽レンジ方法▽

どんな野菜にも合う味付けのため、冷蔵庫にある野菜でお試しを。

時間が経つと昆布から旨みが出てよりおいしくなる。お弁当にも最適。

## <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 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 16kcal | 0.9g  | 0.1g  | 3.9g  | 0.4g  |
| カルシウム  | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 26mg   | 0.3mg | 40μg  | 15mg  | 1.3g  |

電子レンジ  
1つで簡単



野菜の昆布和え

レシピ提供：町田市（保健給食課）

冬

# 白菜とベーコンの煮浸し

〔副菜〕



調理時間  
約 10分



<1人あたり>  
野菜量 100g

アレルギー食品使用の有無



卵



乳



小麦

※ただし、ベーコン・しょうゆを使用

## <材料 (2人分)>

- ・白菜 葉 2枚 (200g)
- ・ベーコン 2枚 (40g)
- ・サラダ油 大さじ1 (12g)
- 水 1/4 カップ (50ml)
- しょうゆ 大さじ1 (18g)
- 砂糖 小さじ2 (6g)

## <作り方>

- ①白菜は縦半分にした後、1cm幅に切る。ベーコンも1cm幅に切る。
- ②フライパン（鍋でもよい）を温めサラダ油を入れる。
- ③②にベーコンを入れさっと炒めた後、白菜を加えて炒める。
- ④水、しょうゆ、砂糖を入れて好みのカタさまで煮る。



## ▽アレンジ方法▽

白菜をチンゲン菜（1株）に替えても。チンゲン菜の時は、ごま油でもおいしい。

ベーコンを油揚げ（1枚）、干しエビ（5g）やあさり（水煮缶）に替えてもいい。  
水を牛乳50mlと生クリーム30mlに替えてもおいしい（塩、こしょうを適量）。

## <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 |
|---------|-------|-------|-------|-------|
| 168kcal | 3.9g  | 14.4g | 6.1g  | 1.7g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 35mg    | 0.5mg | 9μg   | 14mg  | 1.0g  |

レシピ提供：東京家政学院大学

フライパン  
1つで簡単



煮浸し  
白菜とベーコンの

冬




# れんこんのおかか煮

〔副菜〕



 調理時間  
約 10分

 <1人あたり>  
野菜量 70g

アレルギー食品使用の有無  
    
 卵 乳 小麦  
 ※ただし、しょうゆを使用

## <材料 (2人分)>

- ・れんこん 小 4/5 節 (120g)
- ・にんじん 2cm 幅の輪切り (20g)
- だし汁 180ml
- 砂糖 小さじ 1 (3g)
- みりん 小さじ 1 (6g)
- しょうゆ 小さじ 2 (12g)
- ・お好みでかつお節 小袋 1 弱 (2g)

## <作り方>

- ①れんこん、にんじんは乱切りにする。
  - ②だし汁、調味料を合わせた鍋にれんこん、にんじんを入れ、火にかけ、落とし蓋をする。
  - ③野菜がやわらかくなったら器に盛り、お好みでかつお節をかける。
- ※れんこんは切ってすぐ使用する場合は、水にさらす必要はありません。変色が気になる場合は水にさらしてください。

## ▽アレンジ方法▽

れんこんは里芋やごぼうに替えて。

鶏肉やイカを加えるとボリュームアップ。

## <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 |
|--------|-------|-------|-------|-------|
| 60kcal | 2.6g  | 0.2g  | 12.9g | 1.0g  |
| カルシウム  | 鉄     | ビタミンA | ビタミンC | 食物繊維  |
| 18mg   | 0.4mg | 64μg  | 10mg  | 1.5g  |

レシピ提供：花の郷



れんこんのおかか煮

冬

# かぼちゃとれんこんの 柚子胡椒きんぴら

〔副菜〕



調理時間  
約 10 分

<1人あたり>  
野菜量 140g

アレルギー食品使用の有無



卵 乳 小麦

※ただし、しょうゆを使用

## <材料 (2人分) >

- ・かぼちゃ 1/5 個 (160g)
- ・れんこん 小 4/5 節 (120g)
- ・油 小さじ 2 (8g)
- しょうゆ 小さじ 1 (6g)
- みりん 小さじ 1 (6g)
- 酒 小さじ 2 (10g)
- 柚子胡椒 小さじ 1/2 (2.5g)
- ・お好みで黒ごま 適量

## ※れんこんの下処理用

- ・水 250ml
- ・酢 大さじ 1/2 (7.5g)

## <作り方>

- ①れんこんは厚さ 5mm の半月切り、かぼちゃは厚さ 3mm に切る。れんこんは水と酢にさらし、水気をきっておく。
- ②フライパンに油を熱し、①を中火で炒める。
- ③火が通ったら調味料を加えてからめ、お好みで黒ごまをふる。



## ▽アレンジ方法▽

れんこんをごぼうや他の根菜にしても OK。

柚子胡椒を唐辛子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 |
|---------|-------|--------|--------|-------|
| 166kcal | 2.8g  | 4.3g   | 27.8g  | 0.8g  |
| カルシウム   | 鉄     | ビタミン A | ビタミン C | 食物繊維  |
| 26mg    | 0.8mg | 264 μg | 63mg   | 4.1g  |

レシピ提供：町田市民病院

フライパン  
1つで簡単



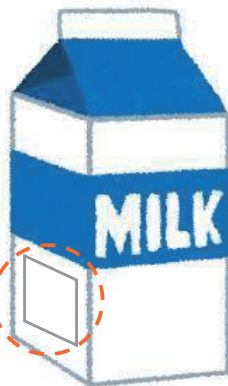
かぼちゃとれんこんの  
柚子胡椒きんぴら

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

| 栄養成分表示 |                     |
|--------|---------------------|
| ①      | [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。

※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<br>〔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>

私に必要な栄養量はどのくらいだろう？

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  |



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。

## 町田市食育推進キャラクター 「まちだ食育クインズ」



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

リサイクル適性 

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。

この冊子は、10,000部作成し、1部あたりの単価は56円です。  
(職員人件費を含みます。)

野菜を食べて

