

プレスリリース [2019年5月31日]

めざせ！1日350g！  
「これ1つで簡単！野菜料理レシピ集（第3弾）」を配布

市民の野菜摂取量を増やすことを目的として、2015年に第1弾、2017年に第2弾を発行し、多くの方々にご利用いただいている野菜料理レシピ集について、新たに第3弾「これ1つで簡単！野菜料理レシピ集」を作成しました。

今回は、「調理器具1つで簡単」をコンセプトに、「手間がかからない」レシピを集め、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も活用していただける内容となっています。

作成は、市民の健康や栄養の改善に取り組んでいる「町田栄養・食生活ネットワーク会議(※)」が中心となる等、給食施設や行政等が連携して行いました。

※ 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。

■ レシピの見方

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。

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。

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。

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。

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

春 ミネストローネ (汁物)

調理工程

アレンジ方法

スパゲティの替わりにマカロニでも、スパゲティは数種類のままで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替わりに、フィッシュとカレー粉でカレー味に、野菜も小さめに切ると、子どもも食べやすい。

レシピ提供：高ヶ坂保育園

<1人あたりの栄養素>				
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

■ 配布開始日：6月3日(月)

■ 発行部数：1万部

■ 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
  - ・アグリハウス（町田、鶴川、忠生、南、塚）
  - ・町田商工会議所
  - ・町田ツーリストギャラリー
- ※その他、毎月19日の食育の日や6月の食育月間のイベントで配布します。

※ 記者BOX内の「野菜レシピ集（第3弾）」を合わせてご覧ください。

■ 本件に関するお問い合わせ先

保健所 保健予防課 地域保健推進担当課長 細川 TEL 042-722-7996