

もう1皿
プラス

野菜料理で

バランスのとれた食事



★写真：『納豆和え』レシピは中にあります

「+70gの野菜」を食生活に取り入れましょう

1日の野菜摂取目標量は、大人350g

野菜、食べていますか？

厚生労働省の国民健康・栄養調査^(※)によると、日本人の1日あたりの平均野菜摂取量は280g。あとプラス70gの野菜を摂取できると目標量になります。野菜70gは、小鉢1～2皿分で摂取することができます。

このレシピは、食卓にもう一皿プラスできる料理を主に提案しています。手軽に作れるレシピもありますので、食卓に「もう1皿」を目標に、ぜひお試しください。(※) 令和元年

冬の野菜レシピ

なます煮

材料

(2人分)

- 大根……………1/8本(100g)
- 人参……………1/8本(20g)
- 白いりごま…大さじ1/2(4.5g)

〈A〉

- 塩……………少々
- 砂糖…………大さじ2(18g)
- 酢……………大さじ1(15g)

作り方

- ① 大根、人参は千切りにしてさっと茹で、水気を絞る。
- ② 鍋に〈A〉を入れひと煮立ちさせ、①を入れて和え、ごまを加える。

甘酸っぱくて
子ども食べやすい



栄養価(1人分)

エネルギー：40kcal 食塩相当量：0.4g
たんぱく質：0.8g 野菜使用量：60g

もったいないきんぴら

材料

(2人分)

- 大根の皮…約8cm分の皮(70g)
- 人参……………1/5本(40g)
- しらたき…小1袋(150g程度)
- 白すりごま…………大さじ1(8g)
- ごま油……………少々

〈A〉

- しょうゆ…………小さじ2(12g)
- 砂糖……………小さじ2(10g)
- みりん……………小さじ1(6g)
- 酒……………小さじ1(5g)
- 塩……………少々
- だし汁…1/6カップ(30ml)

作り方

- ① しらたきは下茹でし、5cm幅に切る。
- ② 大根の皮、人参(皮付きのまま)は千切りにする。
- ③ 鍋にごま油を熱し、①と②を入れて炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、〈A〉を加え、混ぜながら汁気がなくなるまで炒め、仕上げに白すりごまを加える。

少しの工夫で
食品ロスを削減!



栄養価(1人分)

エネルギー：67kcal
たんぱく質：1.8g
食塩相当量：0.9g
野菜使用量：55g

大切にしたい もったいないの心

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないですね。

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べきるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。

まずは今すぐできることから、取り組んでみませんか？



国民
1人当たり



日本の食品ロス
年間523万トン
(令和3年度)

1日に
お茶碗1杯分の
ご飯に相当

★納豆和え

表紙写真
のレシピ
です

混ぜて美味しい
ちぎって楽しい

材料 (2人分)

- 小松菜……………1/3束(80g)
- 納豆……………1パック(40g)
- 納豆のたれ……………1パック分
- ちりめんじゃこ…大さじ1(4g)
- 白いりごま……………少々
- 焼きのり……………1枚

作り方

- ① 小松菜は細かく切り、耐熱容器に入れて電子レンジにかける。(600W・2分)

粗熱が取れたら水分を絞る。

(耐熱のビニール袋に入れて電子レンジにかけ、袋の端を切って水分を絞ってもできます。)

- ② 納豆はよく混ぜて付属のたれを混ぜておく。
- ③ ①と②、ちりめんじゃこ、白いりごまを混ぜ、焼きのりをちぎって入れさっと混ぜる。



混ぜるのは食卓でもOK!

お子さんと一緒に
ちぎったり混ぜたりしても
楽しいです。



栄養価(1人分)

エネルギー：49kcal
たんぱく質：4.8g
食塩相当量：0.3g
野菜使用量：80g

ロマネスコのベーコン炒め

材料 (2人分)

- ロマネスコ…1/4株(100g)
 - ベーコン……………1枚(20g)
 - コーン……………大さじ2(32g)
 - オリーブ油…小さじ1/2(2g)
- 〈A〉
- しょうゆ…小さじ1/2(3g)
 - 塩……………少々
 - こしょう……………少々

作り方

- ① ロマネスコをよく洗い、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水・塩を入れ、沸騰した中にロマネスコを入れ2分位茹で、ざるにあける。
- ③ ベーコンは短冊に切る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、ベーコン、ロマネスコ、コーンを順に入れて炒め、〈A〉で調味する。

珍しい野菜のロマネスコは
ブロッコリーと同じ料理が楽しめる!
コーンを入れて彩りもきれい



栄養価(1人分)

エネルギー：76kcal
たんぱく質：3.2g
食塩相当量：0.6g
野菜使用量：66g



冬のいろどりサンドイッチ

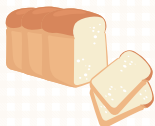
朝食に最高!
元気になるサンドイッチ



材料

(2人分)

- 食パン(薄切り)
……6枚(180g)



りんごと人参のジャム

- りんご……………1/2個(100g)
- 人参……………1/3本(60g)
- 砂糖……………10g
- 水……………50ml
- レモン汁……………20ml



ブロッコリーと卵のペースト

- ブロッコリー……………4房(60g)
- 茹で卵……………2個(100g)
- ヨーグルト……………30g

〈A〉

- マヨネーズ…大さじ2(24g)
- 塩……………1g
- こしょう……………少々
- 練り辛子……………適宜

作り方



りんごと人参のジャム

- ① りんごと人参はすりおろし、耐熱容器に入れ、砂糖と水を加え混ぜる。
- ② ①にラップをかけ、電子レンジ(600W・8分)で加熱し混ぜ、同様に再度8分加熱する。
- ③ ②にレモン汁を加え混ぜ、ラップをせずに電子レンジ(600W・5分)で加熱し、冷ます。
- ④ ジャムをパンにぬり、お好みの大きさに切る。

(前もって作り置き冷蔵庫で冷やしておくともパンに塗りやすく、またヨーグルトなどにも添えられます。)



ブロッコリーと卵のペースト

- ① ヨーグルトは水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に分け耐熱容器に入れ、水を大さじ1.5(分量外)をふりラップをふわっとかけ、電子レンジで加熱する。(600W・2分)
- ③ ②と茹で卵を細かく刻みボウルに入れ、①と〈A〉を加え混ぜ合わせる。
- ④ ペーストをパンにぬり、お好みの大きさに切る。

栄養価(1人分)

エネルギー：451kcal
たんぱく質：16.8g
食塩相当量：2.0g
野菜使用量：60g

※付け合わせの野菜は、栄養価に含まれていません。

カラフルマーボー野菜

焼き色をつけたかぶの食感を楽しむ
お野菜マーボー

材料 (2人分)

- かぶ……………4個(300g)
- かぶの葉……………根1個分(60g)
- 赤パプリカ……………1/3個(60g)
- サラダ油……………大さじ1/2(6g)
- 水……………1カップ(200ml)

〈A〉

豚ひき肉……………100g
酒……………大さじ1

〈B〉

長ねぎ……………1/3本(30g)
にんにく……………5g
生姜……………1かけ(12g)
豆板醤……………小さじ1(7g)

〈C〉

みそ……………小さじ2(12g)
しょうゆ……………小さじ1(6g)
砂糖……………小さじ1/2(1.5g)

〈D〉

片栗粉……………小さじ2(6g)
水……………大さじ1/2



※豆板醤はお好みで
量を加減してください。

作り方

- 1 かぶ、赤パプリカは2cm角に切り、かぶの葉は1cmに切る。
- 2 長ねぎ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、1のかぶを入れ表面に焼き色が薄くつくまで焼き、取り出す。
- 4 3のフライパンに〈A〉を入れて炒め、肉がバラバラになったら〈B〉を加えて炒める。香りが立ったら分量の水と赤パプリカ、3を加えて混ぜ、5～6分煮る。
- 5 〈C〉とかぶの葉を加えて混ぜ、〈D〉でとろみをつける。
(お好みで、白髪ねぎ、粉山椒、辣油を添えてもよい。)

栄養価(1人分)

エネルギー：220kcal
たんぱく質：12.2g
食塩相当量：1.9g
野菜使用量：233g

※白髪ねぎは栄養価に
含まれていません。

蒸し野菜しゃぶしゃぶ

時短でメインおかず
電子レンジにかけたら、そのまま食卓へ!

材料 (2人分)

- きゃべつ……………2枚(100g)
- 豚バラスライス……………120g
- はくさい……………1枚(100g)
- 酒……………小さじ1(5g)
- 人参……………1/5本(40g)
- 塩……………少々(0.4g)
- もやし……………1/5袋(40g)
- ポン酢しょうゆ……………大さじ強(20g)

作り方

- 1 きゃべつ、はくさいは食べやすい大きさにざく切りにする。人参は千切りにする。
- 2 豚肉に塩と酒で下味をつけておく。
- 3 野菜を耐熱皿に広げて、その上に、豚肉が重ならないように広げてのせる。
- 4 ラップをして電子レンジで加熱する。(600W・6分)
- 5 4にポン酢しょうゆをかける。



栄養価(1人分) エネルギー：257kcal 食塩相当量：1.1g
たんぱく質：10.6g 野菜使用量：140g

食事を美味しく、バランスよく

栄養バランスのとれた食事を摂ろう！

東久留米市四課栄養士会では、多摩小平保健所圏域5市と共に「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」に取り組むため、「栄養バランスのとれた食事」について推進しています。



栄養バランスがとれた食事とは・・・

「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事のことです。この食事の回数が多い人ほどバランスよく栄養素や食品が摂れます。

副菜 (1~2品)

野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻等を主材料とする料理

主菜 (1品)

肉、魚、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

主食

ご飯、パン、めん等の穀類を主材料とする料理

汁物



東久留米の美味しい野菜で もう1皿プラス！

東久留米市内では、季節ごとに色々な種類の美味しい野菜が出回り、農家さんの直売所やスーパーなどで購入することができます。消費者にとって身近な場所で購入できる野菜は、新鮮で美味しく安く手に入り、長距離輸送がないため環境にやさしい生活につながります。



このぼりのあるところ
で
地場産野菜が
購入できます。



夏の野菜レシピ

豆乳かぼちゃケーキ

乳・卵を使わずに作る

子どもたちが喜ぶ野菜入りケーキ

材料

(5~6個分)

- かぼちゃ……………100g ● 砂糖……………40g
- 小麦粉……………100g ● 豆乳……………90g
- ベーキングパウダー…小さじ1(4g) ● サラダ油…30g

作り方

- ① かぼちゃは皮をむき、茹でてつぶす。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖を合わせてふるう。
- ③ 豆乳・サラダ油をよく混ぜる。
- ④ ②に③を少しずつ混ぜ合わせる。
- ⑤ ①を入れて混ぜる。
- ⑥ カップに入れ、オーブンで焼く。(180℃15分位)



栄養価 (1個分) エネルギー：182kcal 食塩相当量：0.2g
たんぱく質：2.6g 野菜使用量：20g

かぼちゃのごま和え

材料

(2人分)

- かぼちゃ…1/16個(80g)

〈A〉

- 白すりごま…小さじ2(5g)
- 練りごま……………小さじ1(6g)
- 砂糖…大さじ1/2(4.5g)
- しょうゆ…小さじ1/2(3g)
- だし汁……………小さじ1(5g)

作り方

- ① かぼちゃはひと口大に切り、電子レンジで加熱する。(600W・2分)
- ② 〈A〉を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。(600W・20秒)
- ③ ①のかぼちゃに②を混ぜ合わせる。

冷凍かぼちゃを使うと簡単！



栄養価 (1人分) エネルギー：68kcal 食塩相当量：0.2g
たんぱく質：1.8g 野菜使用量：40g

ほかにもいろいろ 「東くるめの野菜レシピ」

東久留米市四課栄養士会で考案したレシピを毎年発行しています。バックナンバーでは、主食編、主菜編、副菜編、スープ編など様々なテーマのレシピが掲載されています。




「東くるめの野菜レシピ」バックナンバーはこちらから

ベーコンときのこのソテーサラダ

きのこベーコンのkokで野菜が美味しい
お好みの野菜でどうぞ

材料 (2人分)

 カット野菜でもOK!

- ブロッコリースプラウト…2パック(50g)
 - オリーブ油……………少々
 - にんにく……………少々 <A>
 - ベーコン……………1枚(20g)
 - しめじ…1/2パック(50g)
- みりん……………小さじ1(6g)
しょうゆ…小さじ1/3(2g)
こしょう……………少々



作り方

- 1 ブロッコリースプラウトは根を切り洗って水分を切っておく。
- 2 にんにくはみじん切り、ベーコンは短冊切り、しめじは石づきを切り落としほぐす。
- 3 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにくとベーコンをじっくり炒める。
- 4 ③の油を吸わせるようにしめじを加えてさっと炒め、<A>を加えて混ぜる。
- 5 ブロッコリースプラウトをお皿に乗せ、④を上盛りに盛る。

栄養価(1人分)

エネルギー：61kcal
たんぱく質：2.5g
食塩相当量：0.3g
野菜使用量：50g

きゃべつとツナのうま塩サラダ

きゃべつ消費レシピ!
ツナのうまみで箸がすすむ!

材料 (2人分)

- きゃべつ……………4枚(200g)
 - 人参……………1/4本(50g)
 - ツナ……………1缶(70g)
 - 白いうま塩……………大さじ1(9g)
- <A>
- ごま油…大さじ1(12g)
鶏ガラスープの素
……………小さじ1(2.5g)
塩……………少々
こしょう……………少々



作り方

- 1 きゃべつは、太めの千切りに、人参は千切りにする。
- 2 切った野菜を耐熱容器に入れ電子レンジ(600W・4分)で加熱し、水で冷やして水分を切る。
- 3 ②をツナ、ごま、<A>で和える。



栄養価(1人分)

エネルギー：208kcal
たんぱく質：9.0g
食塩相当量：0.5g
野菜使用量：125g