

# 彩り豊かな食事で こころとからだをはぐくもう



四課栄養士会（健康課・障害福祉課・子育て支援課・学務課）は食育推進基本方針を基に活動をし、様々な年代に向けて食育について働きかけています。令和6年2月には「東久留米市食育推進基本方針（改訂版）」が新たに策定されました。

本基本方針の中では基本理念に「彩り豊かな食事で『こころ』と『からだ』を健やかにはぐくむまち」を掲げています。

市民一人ひとりが彩り豊かな食事を目指すことで、様々な食材を使ったバランスの良い食事を食べることに繋がります。バランスの良い食事を摂ることで『こころ』と『からだ』の健やかな成長につながり、活気に満ちたまちになるよう取り組んでまいります。

今回、東くるめの野菜レシピ Part17では基本理念をテーマにし、彩り豊かな食事の1品になるような野菜を使ったレシピを作成しました。

右の二次元コードより東くるめの野菜レシピ Part17 についてのアンケートにご回答ください。



アンケート

# 緑黄色野菜 がメインのレシピ



## ピーマンエッグ



食卓に彩り!!

卵にチーズを入れてアレンジしてもおいしい



材料  
(2人分)

- ピーマン ..... 4個 (140g)
- 卵 ..... 2個
- ハム ..... 2枚 (24g)
- 塩 ..... 少々
- こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 小さじ1 (4g)
- ケチャップ ..... 大さじ1 (15g)



作り方

①ピーマンは切らずにヘタをくり抜き、穴から種をきれいに取り出す。

②ハムは1cm角に切る。

③卵に塩・こしょうとハムを加え、よく混ぜ合わせる。

④湯呑みなどにピーマンを入れ、1個につき③を八分目まで加える。

⑤ラップをふんわりとし、1個ずつ電子レンジで加熱する。(500w・1分)  
(あとで焼きやすくするため、卵がほぼ固まる程度までレンジにかける。)

⑥フライパンに油を熱し、縦半分に切った⑤を焼く。

⑦皿に盛り付け、ケチャップをかける。



栄養価(1人分)

エネルギー量: 118kcal  
たんぱく質: 10.1g  
食塩相当量: 0.6g  
野菜使用量: 70g

## 小松菜のチヂミ



混ぜて焼くだけで  
栄養満点チヂミ



材料  
(2人分)

- 小松菜 ..... 2株 (80g)
- 長ねぎ ..... 1/5本 (20g)
- かに風味かまぼこ ..... 4本
- 卵 ..... 1個

A しょうゆ 小さじ1 (6g)  
水 大さじ5 (75g)

●ごま油 ..... 小さじ2 (8g)

●炒りごま ..... 小さじ2 (6g)

B 小麦粉 大さじ6 (54g)  
片栗粉 大さじ4 (36g)

〔酢 ..... 小さじ2 (10g)

しょうゆ ..... 小さじ2 (12g)



作り方

①小松菜と長ねぎは粗みじん切りにし、かに風味かまぼこはほぐし1cmに切る。

②ボウルに卵をほぐし、Aを加え混ぜ、さらにBを加えてよく混ぜる。

③②に①を加え、均一になるように混ぜる。

④フライパンに油を熱し、③を流し入れ全面に生地を広げ、上からごまをふる。  
弱めの中火でふたをして表面が乾くまで焼き裏返す。フライパンを動かしながら  
表面がカリッとするまで焼く。

⑤食べやすい大きさに切り分け、酢しょうゆを添える。

栄養価(1人分)

エネルギー量: 280kcal  
たんぱく質: 9.5g  
食塩相当量: 1.8g  
野菜使用量: 50g



# 夏の野菜レシピ

## トマトと青じその そうめんサラダ



ごまの風味と生姜がアクセント  
麵を増やせば主食にも



材料  
(2人分)

- そうめん … 1/2束 (50g)
- トマト …… 1個 (80g)
- ミニトマト … 3個 (40g)
- 青じそ …… 5枚
- 豆苗 …… 15g
- ツナ …… 1缶 (70g)

A

- 麵つゆ (3倍濃縮)  
… 大さじ1と1/2 (27g)
- 酢 …… 小さじ2 (10g)
- 砂糖 …… 小さじ2 (6g)
- 白ごま …… 小さじ2 (6g)
- 生姜 (チューブ)  
…… 小さじ1/2 (2.5g)



### 作り方

- ① そうめんは半分に折り茹でる。ザルに上げたら冷水で冷やし水気をきる。
- ② トマトはくし切りにして更に3～4等分、ミニトマトも4等分に切る。青じそは千切り、豆苗は食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルに①②とツナを入れ、合わせたAを加え全体をよく混ぜ盛り付ける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー量：279kcal  
たんぱく質：14.4g  
食塩相当量：1.8g  
野菜使用量：77g  
※ツナ：油漬けで計算

## トマトジャム



パンやクラッカー、  
ヨーグルトと相性抜群!!



材料  
(作りやすい分量)

- トマト …… 2個 (400g)
- 砂糖 …… 100g
- りんごジュース …… 20g



### 作り方

- ① トマトは湯むきし、細かく刻む。
- ② 鍋に①、砂糖、りんごジュースを入れ、とろっとするまで煮る。

※煮沸消毒したビンに入れ冷蔵保存し、お早めにお召し上がりください。

### 栄養価 (材料全量分)

エネルギー量：480kcal  
たんぱく質：2.8g  
食塩相当量：0g  
野菜使用量：400g



ほかにもいろいろ

## 「東くるめの野菜レシピ」

「東くるめの野菜レシピ」バックナンバーはこちらから



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ご覧いただけます。

# 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!～



## 栄養バランスのとれた食事とは…

「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、食材や調理による色合いが豊かになりバランスよく栄養素や食品が摂れます。

### 主菜

肉、魚、卵、大豆及び大豆製品等を主材料とする料理

身体をつくる  
ものになる

### 主食

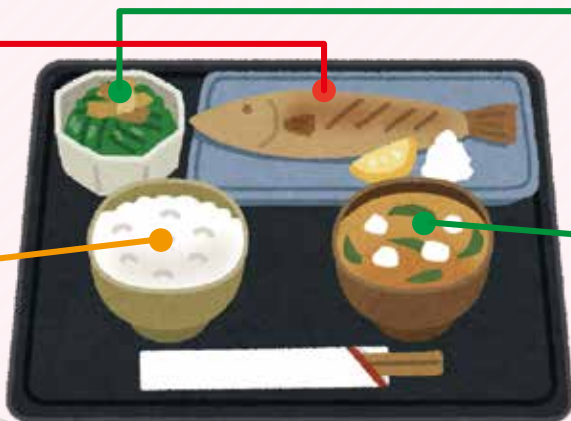
ご飯、パン、めん、パスタ等の穀類を主材料とする料理

エネルギーの  
ものになる

### 副菜

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

身体の調子を整える  
ものになる



ワンプレートであっても、「主食」「主菜」「副菜」の要素が揃っていたら栄養バランスのとれた食事です。

## 東久留米産の野菜で彩り、栄養UP!

収穫したての野菜は新鮮で栄養価が高い利点があります。市内では直売所やスーパー等で東久留米の地場野菜を購入することができます。ご飯等の主食や、肉・魚等の主菜では取り切れない栄養素が野菜からは豊富に摂取できます。東久留米産の新鮮野菜で食卓の彩りを豊かに栄養のバランスも整えましょう!!

直売所は右ののぼりが目印になります



成人の多数の方は、1日にもう1皿分の野菜料理を増やせたら、大人の1日の野菜摂取目標量350gを満たすことができます。



# 冬の野菜レシピ



## 白菜とリンゴのシャキシャキサラダ



材料  
(2人分)

- 白菜 ..... 中葉1枚 (80g)
- りんご ..... 1/8個 (20g)
- きゅうり ..... 1/4本 (25g)
- ホールコーン ..... 大さじ1 (16g)

A

- サラダ油 ..... 小さじ1 (4g)
- 酢 ..... 小さじ1 (5g)
- 塩 ..... 小さじ1/10 (0.6g)
- こしょう ..... 少々
- 砂糖 ..... 少々
- しょうゆ ..... 小さじ1/2 (3g)



白菜とリンゴの甘みで、  
子どもたちに人気



### 作り方

- ① 白菜は1cm幅位に切り、耐熱皿に入れ軽くラップをして電子レンジで加熱する。(500W・1分)  
レンジから出したらラップを外して冷ます。
- ② きゅうりは輪切りにする。
- ③ りんごは1/8に切ってからいちょう切りにする。
- ④ Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ ①～③とホールコーンを器に盛り、④をかける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー量: 38kcal  
たんぱく質: 0.7g  
食塩相当量: 0.4g  
野菜使用量: 60g

## 鮭とかぶの葉のふりかけ

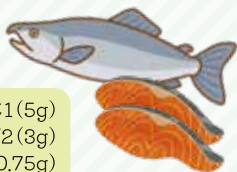


材料  
(作りやすい分量)

- 甘塩鮭 ..... 1切れ
- かぶの葉 ..... 100g
- すりごま ..... 大さじ1 (9g)

A

- 酒 ..... 小さじ1 (5g)
- しょうゆ ..... 小さじ1/2 (3g)
- 砂糖 ..... 小さじ1/4 (0.75g)



カルシウム・鉄の  
とれるふりかけ



### 作り方

- ① かぶの葉は細かく刻む。
- ② 耐熱皿にかぶの葉と鮭ののせてラップをせずに電子レンジで加熱する。(600W・3分)
- ③ ②の鮭の皮と小骨を取り除き、細かくほぐす。
- ④ フライパンで②のかぶの葉と③をから炒りし、Aを入れ混ぜ合わせる。



### 栄養価(材料半量分)

エネルギー量: 115kcal  
たんぱく質: 11.2g  
食塩相当量: 1.0g  
野菜使用量: 50g



## 小松菜入りつくね おろしソースかけ



東久留米の野菜で作れる  
ヘルシーつくね



A

鶏ひき肉 ..... 80g  
木綿豆腐 ..... 1/5丁 (60g)  
玉ねぎ ..... 1/5個 (40g)  
小松菜 ..... 1株 (40g)  
パン粉 ..... 大さじ2 (6g)  
牛乳 ..... 小さじ1 (5g)  
塩 ..... 小さじ1/3 (2g)  
こしょう ..... 少々

サラダ油 ..... 小さじ1 (4g)

- 大根 ... 3cm (80g)
- 大根の葉 ..... 10g

B

しょうゆ ... 小さじ1 (6g)  
砂糖 ..... 小さじ1 (3g)  
酒 ... 小さじ1/2 (2.5g)

〔片栗粉 小さじ1/2 (1.5g)  
水 ..... 小さじ1 (5g)〕



### 作り方

- ① 玉ねぎと小松菜はみじん切りにする。
- ② Aを混ぜて、4等分にして丸く成形する。
- ③ フライパンに油を熱し、②を焼く。
- ④ 大根はおろし、大根の葉はみじん切りにする。
- ⑤ Bと④を合わせて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 焼いたつくねに⑤をかける。

### 栄養価(1人分)

エネルギー量: 150kcal  
たんぱく質: 10.6g  
食塩相当量: 1.4g  
野菜使用量: 85g

## ブロッコリーご飯



ご飯とブロッコリーの  
意外な組み合わせ



- 米 ..... 1合 (150g)
- ブロッコリー ... 1/2個 (80g)

A

塩 ..... 小さじ1/2弱 (2g)  
ごま油 ..... 小さじ1 (4g)

- 白いりごま ..... 小さじ1 (3g)

### 作り方

- ① 米は洗い炊飯器の水分量に合わせて浸水させておく。
- ② ブロッコリーは花蕾と茎をみじん切りにする。
- ③ ①に②とAを入れて炊く。
- ④ 炊き上がったご飯にごまを混ぜる。



### 栄養価(1人分)

エネルギー量: 294kcal  
たんぱく質: 7.1g  
食塩相当量: 1.0g  
野菜使用量: 40g





# じゃがいもと野菜のレシピ

## じゃがいも チンジャオロースー



ボリュームがありご飯に合う一品



材料  
(2人分)

●豚肩肉……120g

A  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
片栗粉…小さじ2(6g)



B  
酒……………小さじ1(5g)  
しょうゆ…小さじ2(12g)  
オイスターソース……………小さじ1(6g)

●じゃがいも…中1個(120g)  
●ピーマン……2個(80g)  
●にんにく……1片(5g)  
●ごま油……大さじ1/2(6g)

### 作り方

- ①豚肉は千切りにし、Aをまぶしておく。
- ②じゃがいもは皮をむき太めの千切りにし水にさらす。  
ピーマンはヘタと種を除き千切りにする。  
にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を引き、にんにくを弱火で香りが出るまで炒める。
- ④中火にして豚肉を炒め、火が通ったらじゃがいもを入れて炒める。  
じゃがいもが崩れないうちにピーマンを入れてさっと炒め、Bで調味する。



### 栄養価(1人分)

エネルギー量: 263kcal  
たんぱく質: 13.3g  
食塩相当量: 1.2g  
野菜使用量: 43g

## 中華風ポテトおやき



ごま油で焼いて中華風に



材料  
(2人分)

●じゃがいも……小1個(100g)  
●片栗粉……………大さじ2(18g)  
●塩……………少々  
●ブロッコリー……1/3個(50g)  
●ツナ……………1/2缶(35g)  
●ごま油……………小さじ1(4g)

### 作り方

- ①ブロッコリーは茹でてみじん切りにする。
- ②じゃがいもは茹でてつぶし、片栗粉と塩を加えて混ぜる。
- ③②に①とツナを加えて混ぜ、4等分にして小判型に成形する。
- ④フライパンに油を熱し、③を並べ両面2分程度焼く。

### 栄養価(1人分)

エネルギー量: 133kcal  
たんぱく質: 5.4g  
食塩相当量: 0.2g  
野菜使用量: 25g  
※ツナ: 油漬けで計算





# 保育園で人気のおやつレシピ

## じゃこかり



噛めば噛むほどおいしい



|            |             |
|------------|-------------|
| ●小麦粉       | 100g        |
| ●ベーキングパウダー | 1つまみ (0.4g) |
| ●人参        | 30g         |
| ●じゃこ       | 20g         |
| ●卵         | 1/2個        |
| ●砂糖        | 大さじ3 (27g)  |
| ●サラダ油      | 適量          |
| ●粉砂糖       | 適量          |



人参をほうれん草30gに置き換えると、ほうれん草バージョンも楽しめます。ほうれん草は茹でて刻むか、すりつぶし、人参の場合と同様に混ぜ合わせます。

### 作り方

- ①小麦粉にベーキングパウダーを合わせ混ぜる。
- ②じゃこは刻み、人参はすりおろす。
- ③卵、砂糖をよく混ぜ①、②を加え、耳たぶぐらいの固さまで混ぜ合わせる。

- ④打ち粉をしたまな板上で③を平らにのびし、棒状に切る。
- ⑤180℃位の油で④をきつね色になるまでしっかり揚げる。(目安:3~5分)  
※揚げむらができるので、油の中に生地を大量に入れず数回に分ける。
- ⑥揚げ上がった⑤に粉砂糖を振る。

### 栄養価(6本分)

エネルギー量: 137kcal  
たんぱく質: 3.9g  
食塩相当量: 0.3g  
野菜使用量: 6g

できることから始めましょう

# 減塩



現在、成人1日の食塩摂取量の平均値※9.7gで、健康日本 21（第三次）での目標値7g未満より過剰摂取となっています。習慣的食塩の過剰摂取による高血圧症やがんなどの生活習慣病の発症予防として、減塩への取り組みが必要です。日頃よく使う食品の栄養成分表示により食塩相当量を確認したり、調味料の使い方を見直してみましょう。だしの旨味、柑橘類の酸味、香辛料の風味により調味料の使用量を減らすことができます。

(※令和4年「国民健康・栄養調査」より)

まずは -2

減塩で健康生活

目標は現在の摂取量から  
まずは-2g。だし・柑橘類・  
香辛料等を使って、  
おいしく減塩。  
栄養表示を見て、  
かしこく減塩。

おいしく減塩  
まずは  
1日マイナス2g



消費者庁(消費者向け)  
栄養成分表示の活用について