

彩り豊かな食事で こころとからだをはぐくもう

～おすすめ“減塩”“食品ロス”“時短”レシピ～



多摩小平保健所では管内の近隣5市と共に「生涯にわたる食を通した健康づくりの充実」のため、「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標とし、『主食・主菜・副菜のそろった食事』『十分な野菜の摂取』『適切な塩分摂取』『食品ロスを減らす』の4つを具体的な取組内容として推進しています。

また、東久留米市では令和6年2月に「東久留米市食育推進基本方針（改訂版）」が策定され、「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」を基本理念に掲げ、市民の皆様がバランスの良い食事を摂り『こころ』と『からだ』が健やかな成長につながり、活気に満ちたまちになるように取組んでいます。

今回の東くるめの野菜レシピ Part18は、昨年と同様、『彩り豊かな食事でこころとからだをはぐくもう』をテーマに、野菜が摂れる“減塩”、“食品ロス”、“時短”に焦点をあてたレシピをご紹介します。



二次元コードより東くるめの野菜レシピ Part18 についてのアンケートにご協力をお願いいたします。

アンケート



減塩レシピ

新玉ねぎのベーコン焼き



栄養価(1人分)

エネルギー：45kcal
たんぱく質：1.8g
食塩相当量：0.1g
野菜使用量：100g

★新玉ねぎで作るとおいしいが、
普段の玉ねぎでも作れる。



新玉ねぎのとろける甘さがおいしい一品
ベーコンの塩味だけでできる

材料(2人分)

新玉ねぎ …………… 小1個(200g)
ベーコン …………… 1/2枚(10g)
ドライパセリ …………… 適量

作り方

- ① 玉ねぎは上部と根元を切り落とす。
食べやすいように上部に十字の切り込み
を入れる。
- ② ベーコンをのせ、アルミホイルで包み
【写真A】180℃のオーブンで45分
焼く。
- ③ 焼き上がりにドライパセリを振る。



【写真A】

適切な食塩摂取を！

現在、成人 1 日の食塩摂取量の平均値は※9.8gで、健康日本 21（第三次）での目標値
7g未満より2.8g 過剰摂取です。1年間に換算すると約1kg も多くとっています。

習慣的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、減塩への取組
が必要です。日頃よく使う食品は栄養成分表示で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5年「国民健康・栄養調査」より)



消費者庁【消費者の方向け】
栄養成分表示の活用について

ひすい焼売

小松菜の緑を活かした翡翠(ひすい)焼売
生姜・長ねぎの香味野菜が味のアクセント



材 料(2人分)

豚赤身ひき肉 …………… 80g
はんぺん …………… 1/4枚(30g)
小松菜 …………… 1/2袋(100g)
長ねぎ …………… 1/5本(20g)
生姜 …………… 1かけ(12g)
片栗粉 …………… 小さじ1(3g)

A { 酒 …………… 小さじ1(5g)
しょう油 …………… 小さじ2/3(4g)
ごま油 …………… 小さじ1/4(1g)
こしょう …………… 少々

焼売の皮 …………… 10枚
ホールコーン …………… 適宜
トマト …………… 2/5個(60g)
キャベツ …………… 2枚(100g)
水 …………… 適宜
ホールコーン …………… 大さじ2(30g)

B { ガラスープの素 … 小さじ1/2(1.3g)
ごま油 …………… 小さじ1/2(2g)

栄養価(1人分)

エネルギー：161kcal
たんぱく質：11.1g
食塩相当量：0.5g
野菜使用量：66g

付合せ野菜栄養価(1人分)

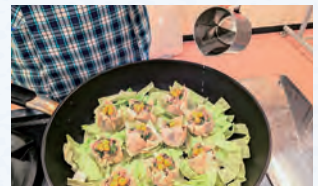
エネルギー：38kcal
たんぱく質：1.2g
食塩相当量：0.1g
野菜使用量：95g

作り方

- ① 小松菜は茹でて細かく刻み、水気をしっかり絞る。
- ② 長ねぎはみじん切り、生姜はすりおろす。
- ③ 細かく握りつぶしたはんぺん、ひき肉、②に片栗粉を加えよくなじませる。
- ④ ③に A と①を加え粘りがでるまでよく混ぜる。
- ⑤ ④を10等分にして焼売の皮で包み【写真 A】、ホールコーンを飾る。
- ⑥ 太目に切ったキャベツをフライパンに敷き、焼売を間隔をあけて並べる。
フライパンのふちから水(焼売が水に浸からない程度)を回し入れ【写真 B】、蓋をして中火で8分程度蒸す。
- ⑦ ⑥を皿に盛り、トマトを添える。
- ⑧ フライパンに敷いたキャベツは軽く水気を切り、ホールコーンと B で和える。



【写真 A】



【写真 B】

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、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。

**便利なアプリの
活用も!**

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・魚等の主菜ではと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。

健康づくり応援アプリ「**るるめナビ**」では直売所マップと野菜ごとのレシピが確認できます。ぜひご活用ください。

また、「東くるめの野菜レシピ」のバックナンバーは市ホームページでご覧いただけます。右の二次元コードからどうぞ。



市HP「るるめナビ」 市HP「野菜レシピ」





食品ロス対策レシピ

凍り豆腐のクルトンサラダ

余った食材を組み合わせせて活用すれば、
食品ロスが減らせる

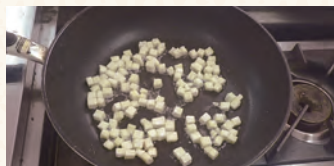


材 料(2人分)

- 凍り豆腐 …………… 1/2 個 (8g)
 米粉 …………… 小さじ 1 (4g)
 (※片栗粉でも可)
 揚げ油 …………… 大さじ 1 と 1/2 (18g)
 ブロccoli …………… 1 房 (15g)
 キャベツ …………… 1 枚 (50g)
 きゅうり …………… 1/4 本 (25g)
 ホールコーン …………… 大さじ 1 (15g)
- A
- すりおろし玉ねぎ… 大さじ 1/2 (8g)
 - サラダ油………… 小さじ 3/4 (3g)
 - ごま油………… 小さじ 1/4 (1g)
 - 酢………… 小さじ 3/5 (3g)
 - しょうゆ………… 小さじ 1 弱 (5g)
 - 塩………… 少々
 - こしょう………… 少々
- 白いりごま………… 小さじ 2/3 (2g)

作り方

- 凍り豆腐は湯につけて戻す。水気をよく絞り、短冊に切る。
ブロッコリーは子房に分ける。
キャベツは短冊切り、きゅうりは輪切りにする。
- ①の凍り豆腐に米粉を薄くまぶす。
フライパンに油を熱し、こんがりするまで揚げ焼きにする。
【写真 A】
- ブロッコリーとキャベツを茹でて冷水にとり、水気を切る。
- A を電子レンジ (500W・1 分半) 加熱し、③、きゅうり、ホールコーンを和える。
- ④に②と白いりごまをかける。



【写真 A】

栄養価(1人分)

エネルギー：155kcal
 たんぱく質：3.5g
 食塩相当量：0.5g
 野菜使用量：56.5g

チャレンジ! 食品ロスを減らす取り組み

買いすぎ注意!



作りすぎ・
食べ残し注意!



過剰除去
(切り過ぎ・むき過ぎ) 注意!



食品ロスを減らそう!



時短レシピ

じゃがいもピザ



作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、スライサーなどで薄く切る。ピーマンは輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ、じゃがいもを均等に敷き詰め火をつける。【写真 A】
- 3 ②にひき肉とピーマンを並べ、ピザソースをかけて【写真 B】 蓋をして火が入るまで焼く。
- 4 ③にピザチーズをかけて蓋をし、余熱で溶かす。

ピザ生地いらずで簡単！
フライパンですぐできる

材料(2人分)

じゃがいも…………… 小 1 個 (120g)
ピーマン…………… 1 個 (30g)
豚ひき肉…………… 50g
サラダ油…………… 小さじ1/2 (2g)
ピザソース…………… 大さじ 2 (30g)
ピザチーズ…………… 大さじ 2 (30g)



【写真 A】



【写真 B】

栄養価(1人分)

エネルギー：159kcal
たんぱく質：9.3 g
食塩相当量：0.5 g
野菜使用量：15g

キャロットライス



作り方

- 1 米を洗い炊飯器の水分量まで水を入れ 30 分程浸水させる。
- 2 ①に A を加えよく混ぜ、4 等分（輪切り）にした人参のをせ炊飯する。
- 3 炊きあがったら人参をしゃもじでよく混ぜ、器に盛りドライパセリをふる。

炊飯器で時短メニュー
オレンジ色がとてもきれい

材料(2人分)

米…………… 1 合 (150g)
人参…………… 1/2 本 (100g)
A { バター…………… 小さじ 1 (4g)
しょうゆ…………… 小さじ 1/2 (3g)
塩…………… 小さじ 1/6 (1g)
こしょう…………… 少々
ドライパセリ…………… 適量

栄養価(1人分)

エネルギー：300kcal
たんぱく質：5.1 g
食塩相当量：0.8 g
野菜使用量：50g

スイッチっ！

簡単炊飯器ミートソース

スイッチ1つでかき混ぜ不要
ほったらかし調理



材料(4人分) (5.5合用炊飯器1台分)

玉ねぎ 1 個 (200g)
人参 1 本 (200g)
ピーマン 2 個 (60g)
しいたけ 4 枚 (60g)
牛豚合いびき肉 350g
(※冷凍肉の使用可)

ホールトマト缶 1 缶

A { 小麦粉 大さじ 1 (9g)
ハチミツ 大さじ 2 (42g)
(※砂糖でも可)
ケチャップ 大さじ 3 (54g)
ウスターソース 大さじ 2 (36g)
(※中濃ソースでも可)
コンソメ 固形 1 個 (5.3g)
しょうゆ 大さじ 2 (36g)

スパゲッティ 400g

作り方

- 野菜をみじん切りにする。
- 炊飯器に合いびき肉 **【写真 A】**、切った野菜を入れる。
(冷凍肉を使用の場合は、そのまま使用可)
- 2**にホールトマト缶、A を加える。

【写真 B】

- 釜の大きさに合わせたアルミホイルを用意し、蒸気口が開くように予めハサミでカットする。 **【写真 C】**
アルミホイルで蓋 **【写真 D】**をし、炊飯スイッチを入れる。

- 炊き上がり時間に合わせて、スパゲッティを茹でておく。

- 炊きあがったら、ホールトマトを潰すように全体をしっかりと混ぜる。

- 茹でたスパゲッティにかける。



【写真 A】



【写真 B】



【写真 C】



【写真 D】

栄養価(1人分)

※スパゲッティを入れた場合
エネルギー：718kcal
たんぱく質：30.4g
食塩相当量：3.7g
野菜使用量：190g

★ご飯にかけてタコライス、オムレツに
かけてミートオムレツなどアレンジ
できる。



中華風きゅうり



【写真 A】



栄養価(1人分)

エネルギー：45kcal
たんぱく質：0.8g
食塩相当量：0.4g
野菜使用量：60g

保育園児に人気のお手軽メニュー！

材料(2人分)

きゅうり …………… 1本 (100g)
人参 …………… 1/10本 (20g)
ごま油 …………… 大さじ 1/2 (6g)
A〔 砂糖 …………… 小さじ 1 (3g)
しょうゆ …………… 小さじ 1 (6g)

作り方

- ① きゅうりは千切りにする。
(サッと茹でてでもよい)
- ② 人参は千切りにしサッと茹でる。
(電子レンジ加熱可 (500W・約 1分))
- ③ 鍋にごま油をひき、①②を炒め A で調味する。

★きゅうりは乱切りや角切りなど切り方を変えると違った食感を楽しめる。【写真 A】

ブロッコリーとかぼちゃのごま和え



作り方

- ① ブロッコリーとかぼちゃはそれぞれ食べやすい大きさに切り【写真 A】、約大さじ 1 の水をかけラップをし、電子レンジで加熱する。
(600W・約 3分)
- ② A を合わせ、水気を切った①を加えて和える。

パパッと作れる簡単ごま和え

材料(2人分)

ブロッコリー …………… 1/4 個 (50g)
かぼちゃ …………… 約 1/13 個 (100g)
A〔 しょうゆ …………… 小さじ 1 (6g)
砂糖 …………… 小さじ 1/2 (1.5g)
すりごま …………… 大さじ 1/2 (3.8g)



【写真 A】

栄養価(1人分)

エネルギー：65kcal
たんぱく質：2.9g
食塩相当量：0.4g
野菜使用量：75g

★ブロッコリーとかぼちゃは冷凍野菜でも可表示通りに電子レンジで加熱し、水気を切って使用。