

府中産野菜を食べよう

# 春野菜レシピ集

## 第3号



### 掲載レシピ

- たまねぎサラダ
- 彩り野菜のせいろ蒸し〜タルタルソース添え〜
- ネギじゃが
- キャベツ丸ごとスープ
- ストレス解消！具たくさんレンチンサラダ

電子レンジレシピなど、春野菜以外の  
レシピも多数掲載中です♪



# 毎月19日は食育の日

## ひろげよう食の環 ～食ではぐくむ健康なまち府中～

市では「第3次府中市食育推進計画」を策定し、家庭や食に関する関係機関・団体・企業等と連携を図り、ライフステージに応じた食育を通じて、生涯にわたり切れ目のない食育を推進しています。

### バランスのよい食事を心がけよう♪

普段の食事を丼物やめん類だけの単品料理で済ませてしまうことはありませんか？単品料理だけでは主食・主菜に偏りがちになります。副菜をプラスして、バランスのよい食事を心がけましょう。

#### 【副菜】

ビタミン・ミネラルの供給源となる野菜、いも、きのこ、海藻等を主材料とする料理。

1食に小鉢1～2皿が目安です。



#### 【主菜】

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理。

1食に1皿が目安です。

#### 【主食】

炭水化物の供給源となる米、パン、めん類等を主材料とする料理。

ご飯だったら、1食に茶碗1杯が目安です。

#### 【汁物】

野菜たっぷりの具沢山にすると、副菜の役割も担います。食塩が多く含まれるため、1日1杯が目安です。

牛乳・乳製品（牛乳コップ1杯程度）や果物（みかん2個程度）をどこかでプラスするとさらにバランスアップ!!

## 単品料理でも、組み合わせ・選び方次第で、食事バランスアップ!!



牛丼（主食・主菜）



サラダ（副菜）



ラーメン（主食）



タンメン（主食・主菜・副菜）



ミートソーススパゲッティ（主食・主菜）



コーンサラダ（副菜）

単品料理でも、不足しているものをプラスする、野菜が多いメニューを選ぶようにするだけで、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事となります。また、主食・主菜・副菜を意識しましょう。





## もっと野菜を食べよう！

当てはまる項目がありますか？

- 外食が多い
- 朝食は食べない
- 野菜が苦手
- 太りすぎ
- 肌荒れが気になる
- 便秘がちである
- 風邪をひきやすい



1つでも当てはまる方は野菜が不足しているかもしれません。野菜不足は様々な体調不良に繋がります。毎食、積極的に野菜を食べましょう。

1日350gの野菜を食べるためには・・・  
1日あたり、小鉢（約70g）5皿が目安です。

### 野菜摂取量の目標

1日 **350g**



## 野菜を上手に食べるコツ



### ①冷凍野菜を上手に利用しましょう。

冷凍野菜をストックしておく、とても便利です。ほうれん草やブロッコリー、いんげん、コーン、ミックスベジタブルなど、茹でたり、切る手間が省け、スープや炒めものなどにそのまま使えます。

### ②加熱してかさを減らそう！！

加熱すると「かさ」が減り、生野菜よりも量をたくさんとることができます。電子レンジを使うのもオススメ！栄養素の損失も少なく、手軽なので便利です。



### ③外食は定食を選ぼう！！

単品料理のラーメンやうどん、丼物よりも、主食・主菜・副菜が揃っている定食を選びましょう。メインに添えられている和え物やお浸しなどの付け合わせも残さずに食べましょう。



季節の野菜を使ったレシピをご紹介します♪♪

# たまねぎサラダ

副菜

## ◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 63kcal

たんぱく質 7.2g

脂質 0.3g

炭水化物 8.6g

食塩 0.6g



## 玉ねぎ

### ◆ 選び方

しっかり重く、重みのあるもので皮に傷がなく、乾いていてツヤのあるものを選びましょう。



### ◆ 『玉ねぎ』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 66kcal

たんぱく質 1.4g

脂質 0.0g

炭水化物 16.8g

## ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

## ◆材料 2人分

玉ねぎ	1/2個程度(120g)
にんじん	20g
カットわかめ(乾燥)	3g
ツナ(水煮)	100g
酢	大さじ1

## ◆作り方

1. 玉ねぎ、にんじんは千切りにする。玉ねぎは皿に広げて約15分、空気にさらし、辛みをとる。
2. わかめは水で戻し、水分を絞る。
3. ボウルに1、2、水分を切ったツナ、酢を入れ、混ぜ合わせる。

## ポイント



- ツナの代わりに、カニ風味かまぼこやハム、ちくわなどでも美味しく作れます。
- お好みのドレッシングで和えてもOK。食塩量が多くならないように、入れすぎには注意しましょう。

# 彩り野菜のせいろ蒸し ～タルタルソース添え～

副菜

## ◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 374kcal      たんぱく質 14.0g      脂質 24.7g  
炭水化物 26.6g      食塩 0.9g



### ◆ 選び方

なめらかで、にんじん特有の赤みが強く、ハリがあるものを選びましょう。

## にんじん



### ◆ 『にんじん』の栄養成分 1本 200g 当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 70kcal  
たんぱく質 1.0g  
脂質 0.2g  
炭水化物 19.2g

### ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

## ◆材料 2人分

玉ねぎ	1/4個(50g)
かぼちゃ	スライス4枚(100g)
にんじん	20g
キャベツ	2枚(160g)
長ねぎ	1/4本(30g)
小松菜	1株(30g)
しめじ	1/2株(50g)
ミニトマト	4個
豚こま切れ肉	100g

タルタルソース	
卵	1個
玉ねぎ	1/8個(25g)
★マヨネーズ	大さじ4
★塩	ひとつまみ
★こしょう	少々
★レモン汁	小さじ1/4

## ◆作り方

1. 玉ねぎはくし切り、にんじんは薄い輪切りにする。
2. キャベツは一口大に切る。長ねぎは4等分、小松菜は3cm長さに切る。しめじは石づきを除き、ほぐす。
3. 蒸し器にクッキングシートを敷いて、1、かぼちゃを並び入れ、蓋をして約3分蒸す。
4. 2の野菜とミニトマト、豚肉も並び入れて、蓋をし、豚肉と野菜に火が通るまで蒸す。

### タルタルソースの作り方



1. 卵は固めに茹でて殻をむき、細かくつぶしておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. ボウルに1、2を入れて、混ぜる。

# ネギじゃが

副菜

## ◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 132kcal      たんぱく質 3.9g      脂質 5.6g  
炭水化物 20.8g      食塩 0.4g



## じゃがいも (馬鈴薯)

### ◆ 選び方

芽が出ていなく、持った時に重量感があるもので、傷がなく、なめらかでしなびていないものを選びましょう。



### ◆ 『じゃがいも』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 102kcal  
たんぱく質 2.8g  
脂質 0.0g  
炭水化物 32.0g

### ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1年中収穫・出荷されていますが、産地により時期が異なります。

## ◆材料 2人分

じゃがいも	1個(200g)
長ねぎ	1本(100g)
ベーコン(スライス)	2枚(30g)
ごま油	大さじ1/2

## ◆作り方

1. じゃがいもは3～5mm厚さに切り、水にさらして水分を拭く。  
長ねぎは1cm幅の斜め切り、ベーコンは5mm幅の短冊切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、ベーコンを炒め、カリッとしたら長ねぎを入れて炒めて、皿に取り出す。
3. 同じフライパンにじゃがいもを入れて、透き通るまで炒める。  
2を戻し入れて、塩、こしょうで味をととのえる。

### ポイント



- ベーコンの代わりにハムやウインナーでもOKです。
- じゃがいもは薄くスライスすることで、事前の加熱が不要♪ワンパンで出来上がります。

# キャベツ丸ごとスープ

副菜

## ◆栄養成分 1/8量分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 79kcal

たんぱく質 2.6g

脂質 3.4g

炭水化物 10.8g

食塩 0.8g



### ◆ 選び方

冬キャベツ：何枚も重なった葉がしっかりと巻かれています、ずっしりと重いものを選びましょう。

春キャベツ：葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をしたものを選びましょう。

## キャベツ



### ◆ 『キャベツ』の栄養成分 1玉 約1100g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 253kcal

たんぱく質 8.8g

脂質 0.0g

炭水化物 62.7g

### ◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

## ◆材料 作りやすい分量

キャベツ	1玉(1.1kg)
にんじん	1/2本(100g)
しめじ	1/2株(50g)
ミニトマト	4個
ウインナー	1袋(90g)
★水	800cc
★コンソメ	2個
★にんにくチューブ	3cm
こしょう	少々

## ◆作り方

1. キャベツは芯の中心に切れ目を入れる。にんじんは5mm厚さのいちょう切り、しめじは石づきを除き、ほぐす。
2. 深い鍋にキャベツを入れ、その隙間に、にんじん、しめじ、ウインナー★を入れて蓋をし、30分煮込む。トマトを加えて蓋をし、キャベツに箸がスーッと通るまで煮込む。
3. キャベツを1/8等分にして他の野菜と一緒に器に盛り、こしょうをかける。

### ポイント



- 水を入れ過ぎず、時間をかけて煮込むことで、野菜の甘みが増して美味しくなります。
- ジャがいもやごぼう、れんこんなどの根菜類を追加しても美味しくできます。火が通りにくいので、先に入れて煮込みましょう。

# ストレス解消!具たくさんのおレンジサラダ

## ◆栄養成分 1/6量分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 63kcal

たんぱく質 1.4g

脂質 0.0g

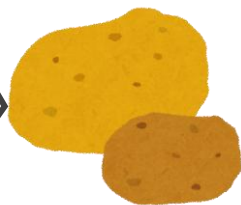
炭水化物 16.0g

食塩 0.8g

副菜



## じゃがいも (馬鈴薯)



### ◆ 選び方

芽が出ていなく、持った時に重量感があるもので、傷がなく、なめらかでしなびていないものを選びましょう。

### ◆ 『じゃがいも』の栄養成分 1個 約200g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 102kcal

たんぱく質 2.8g

脂質 0.0g

炭水化物 32.0g

### ◆ 旬 【からだにいい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

1年中収穫・出荷されていますが、産地により時期が異なります。

## ◆材料 作りやすい分量

じゃがいも	1個半(300g)
にんじん	1/2本(100g)
キャベツ	2枚(160g)
小松菜	3株(90g)
★砂糖	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1と1/2
★みりん	大さじ2

## ◆作り方

1. じゃがいも、にんじんは3～5mm厚さの半月切り、キャベツは一口大にちぎる。小松菜は4cm長さに切る。
2. 耐熱用の袋に1を入れて、袋の口を閉じてめん棒などで叩き、野菜の角がなくなるまで砕く。
3. ★を入れて、よく揉みこんで馴染ませ、袋の口を閉じる。  
耐熱皿に袋のままのせて、電子レンジ(600w/6～8分)で加熱する。

### ポイント

- 根菜類は加熱時間がかかるので、厚くならないように切ると良いです。
- 叩いて、砕いて、ストレス発散♪味付けも袋の中で完結なので簡単です。
- 出来上がりをフライパンで卵とじにすると、簡単な主菜にもなります。

# 1日のスタートは朝ごはん



「時間が無い・・・」「作るのが面倒・・・」などで朝ごはんを抜いていませんか？  
朝ごはんの大切な役割と、食べるための工夫をお伝えします。



## 朝ごはんは脳と体の目覚まし時計

夜更かししたために朝が起きれない、遅い夕食だったために食欲がない・・・など、夜型、朝食抜きの生活は肥満や栄養不足、生活習慣病の原因になります。

【早寝・早起き・朝ごはん】の習慣で、朝お腹が空いて目覚める生活を目指しましょう。

## 朝ごはんを食べると良いことたくさん♪

### ◆からだのリズムを整える

朝日を浴びて、朝ごはんを食べると体が目を覚まし、体内時計がリセットされるため1日の生活リズムが整います。

### ◆体温を上昇させる

寝ている間は体温が下がりますが、朝ごはんを食べることで消化管が動き出し、体を活動状態にしてくれます。

### ◆脳にエネルギー補給

炭水化物を食べると、消化されてブドウ糖となり、脳を動かすエネルギーとなるので、集中力が高まりケガの予防にもつながります。



## 朝ごはんを食べよう、3ステップ♪

**まずは準備・・・**  
・食べる時間をつくる（夜更かしをしない、10分早く起きる）  
・食べるからだをつくる（夜食をしない、遅い夕食で食べすぎない）

### ステップ1 飲み物だけの朝ごはんからスタート



### ステップ2 そのまま食べられる朝ごはんの買い置き、まずは一口でもOK



### ステップ3 プラス1品を組み合わせてのせるだけ、挟むだけで簡単に



**目標は・・・** 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を目指しましょう



# 食育推進リーダーとして活動してみませんか

市では、市民の皆さまの健康的な食生活の実現に向けて、食育を広く推進していくことを目的に、地域における食育推進の担い手となる『食育推進リーダー』を育成しています。市と一緒に食からの健康づくりを推進してみませんか。

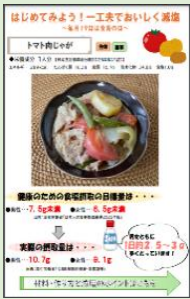
食育推進リーダーになるためには、元気いっぱいサポーターリーダー養成講座及び食育推進リーダー養成講座の受講が必要です。詳細は下記問合せ先までご連絡ください。

食育推進リーダーになると、個人での活動に加え、自主グループとして活動することもできます。

個人で活動しながら、自主グループで活動

## 個人で活動

レシピの考案・作成



レシピ多数掲載中



市の食育推進事業補助



市からの健康情報発信



## 食育推進リーダー パブリカで活動

自主活動

- 定例会及び勉強会
- いきいきプラザ(市立介護予防推進センター)で「料理講座」の講師等
- 高齢者ふれあい食堂の運営
- 府中市民協働まつりでバランスのよい食事や野菜の摂取目標量等の普及啓発

市と連携した食育関連事業

災害時の食に関する啓発等

グループへ加入希望の方は、右記問合せ先へご連絡ください。

食育推進リーダー パブリカ  
ホームページ



## 新グループで活動

グループ立ち上げ

立ち上げのサポートをいたしますので、ご相談ください。

自主活動

立ち上げたグループで自由に活動できます。

市と連携した食育関連事業

どのような連携ができるか、市と一緒に考えましょう。

## 一問合せ先一

府中市福祉保健部  
健康推進課 栄養士

電話  
042-368-6511

メールアドレス  
[iryoc02@city.fuchu.tokyo.jp](mailto:iryoc02@city.fuchu.tokyo.jp)

春野菜レシピ集 第3号

発行日 令和8年3月  
協力 食育推進リーダー  
編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課  
〒183-0055  
府中市府中町2丁目25番地  
(府中市保健センター内)  
TEL : 042-368-6511 (直)  
FAX : 042-334-5549  
ホームページ : <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>