

府中産野菜を食べよう

フライパン レシピ

第2号



掲載レシピ

- 菜の花とほたるいかのパスタ
- さばもやし丼
- ターサイと豚肉炒め
- 野菜とキムチのスタミナ炒め

季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。
秋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。

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!!

【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。

1日1杯が目安です。

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)



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、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。



しっかり食べてロコモ予防

ロコモティブシンドロームを予防するためには、若いうちから運動習慣をつけるとともに、バランスのよい食事を1日3回とり、健康の維持を図ること、筋肉や骨を強くすることが大切です。

～筋肉を強くする食事のポイント～

バランスのよい食事を基本に、筋肉を作る働きのあるたんぱく質や筋肉を作る手助けをするビタミンB₆、筋肉を動かすエネルギー源となる炭水化物や脂質を意識してとることを心がけましょう！

バランスのよい食事とは…

エネルギー源となる主食(ごはん、パン、麺など)・からだをつくるもととなる主菜(肉、魚、卵、大豆など)・からだの調子を整える副菜(野菜、きのこ、海藻など)をそろえた食事のことです。また、主食・主菜・副菜に合わせて、不足しやすい牛乳・乳製品や果物をとると、さらにバランスがアップします。



たんぱく質〔筋肉を増やすために最も重要〕

肉、魚、卵、大豆、乳製品に多く含まれています。毎食欠かさないようにしましょう。



ビタミンB₆〔筋肉を作る手助けをする〕

カツオ・マグロなどの魚、レバー、肉、にんにく、バナナなどに多く含まれています。たんぱく質の代謝を促すので、おすすめです。



菜の花とほたるいかのパスタ

主食

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	415kcal	たんぱく質	24.8g	脂質	9.5g
炭水化物	63.1g	食塩	2.6g		



◆ 選び方

葉や茎の緑が鮮やかでみずみずしく、つぼみが固く、開いていないものを選びましょう。

菜の花



◆ 『菜の花』の栄養成分 1本 約6g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.0g
炭水化物	0.0g

◆ 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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

◆材料 1人分

スパゲッティ	80g
菜の花	65g
ほたるいか	65g
にんにく	1/2片
鷹の爪	1/2本
オリーブ油	大さじ1/2
水	300ml
塩	ひとつまみ
粗びきこしょう	少々

◆作り方

1. 菜の花は3～4センチ長さ、鷹の爪は細かく切る。にんにくはスライスする。
2. フライパンでオリーブ油、鷹の爪、にんにくを加熱し、香りが出てきたところに水を入れ沸騰したらスパゲッティを半分に折って加える。表示の茹で時間の1分前になったら菜の花を加え茹でる。
3. 2にほたるいかを入れて炒め合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント



- ほたるいかをベーコンに代えても美味しくできます。
- 水は2人分で450ml、3人分で600mlを目安に足りなければ追加してください。

さばもやし丼

主食

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 559kcal たんぱく質 24.6g 脂質 16.7g
炭水化物 84.1g 食塩 1.9g



◆ 選び方

葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

小松菜



◆ 『小松菜』の栄養成分 1株 約30g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 4kcal
たんぱく質 0.5g
脂質 0.1g
炭水化物 0.7g
カルシウム 51mg

◆ 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

ご飯	400g
さばみそ煮缶	1缶
もやし	200g
小松菜	100g
ごま油	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
こしょう	少々

◆作り方

1. 小松菜は4センチ長さに切る。
2. フライパンに、小松菜、もやし、さばの味噌煮缶(汁ごと)を入れて、炒める。
3. しんなりしてきたら、しょうゆ、こしょうを入れて、味をととのえる。
4. ごま油を入れて香りをつける。
5. ご飯の上に4を盛り付ける。(たれはお好みで量を調整して下さい)

ポイント



- さば味噌煮缶の代わりに、さんまやいわしの缶詰などでも作れます。

ターサイと豚肉炒め

主菜

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

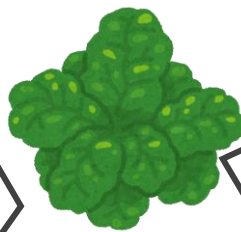
エネルギー	219kcal	たんぱく質	22.6g	脂質	12.1g
炭水化物	4.5g	食塩	1.4g		



◆ 選び方

葉にシワが多く、濃い緑色でハリとツヤがあり、茎がみずみずしいものを選びましょう。

ターサイ



◆ 『ターサイ』の栄養成分 1束 200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	30kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	0.2g
炭水化物	7.0g

◆ 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
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

◆ 材料 2人分

ターサイ	1/2束
豚小間切れ肉	200g
しょうゆ	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1
★酒	大さじ1
★鶏ガラスープの素	小さじ1/2
★にんにくすりおろし	小さじ1/2
★しょうがすりおろし	小さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1/2

◆ 作り方

1. ターサイは茎と葉に分けて、3センチ長さに切る。豚肉はしょうゆで下味をつけ、片栗粉をまぶしておく。
2. フライパンに半量の油を熱し、1の豚肉を焼いて一度皿に取り出す。
3. 同じフライパンに残りの油を熱し、ターサイを茎、葉の順に炒める。
4. 2の豚肉を3のフライパンに戻し。混ぜ合わせた★を入れ、炒め合わせる。

ポイント



- ターサイの代わりにほうれん草や小松菜などでも美味しく作れます。

野菜とキムチのスタミナ炒め

主菜

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	253kcal	たんぱく質	17.2g	脂質	18.1g
炭水化物	11.7g	食塩	1.6g		



ほうれん草

◆ 選び方

葉の色が濃く、葉先がピンとしており、みずみずしいものを選びましょう。



◆ 『ほうれん草』の栄養成分 1束 200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	36kcal
たんぱく質	4.4g
脂質	0.8g
炭水化物	6.2g

◆ 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

豚ひき肉	160g
ごぼう	60g
にんじん	60g
ほうれん草	100g
キムチ	100g
ごま油	小さじ2

◆作り方

1. ごぼうはさがきにし、水にさらして水気をきっておく。人参は千切りにする。ほうれん草は茹でて、水にさらし水分を絞って3センチ長さに切る。
2. フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わってきたら、1のごぼうと人参を加えて炒める。
3. 野菜がしんなりしたら、ほうれん草とキムチを加えて、炒め合わせる。

ポイント



- ひき肉の代わりに、魚の缶詰でも美味しくできます。
- ほうれん草の代わりに、小松菜を使うと茹でずにいためるだけでOKです。

フライパンレシピ集 第2号

発行日 令和7年1月
協力 食育推進リーダー パブリカ
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/>

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。

生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

