

府中産野菜を食べよう

春野菜レシピ集

第2号



掲載レシピ

- じゃがいものカレー粉炒め
- みそじゃがいも
- キャベツといわし缶煮
- にんじんサラダ

電子レンジレシピなども掲載しています。
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。

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。

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
- ☐ 太りぎみ
- ☐ 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。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



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 ♪ ♪

じゃがいものカレー粉炒め

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 81kcal

たんぱく質 2.5g

脂質 1.3g

炭水化物 21.0g

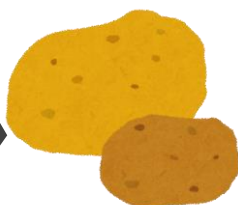
食塩 0.3g



◆ 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 (馬鈴薯)



◆ 『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2020年版(八訂)】

エネルギー 102kcal

たんぱく質 3.6g

脂質 0.2g

炭水化物 31.8g

◆ 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 2人分

じゃがいも	中1個(200g)
たまねぎ	1個(100g)
サラダ油	小さじ2
カレー粉	小さじ1
塩	ひとつまみ

◆作り方

1. じゃがいもは皮を剥き、食べやすい大きさに切り、水にさらす。
水気を切り、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ(600w/3分)で加熱する。(爪楊枝や竹串が中心部にすっと入る程度まで)
2. 玉ねぎはくし切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を炒め、透き通ってきたら、1を加えて炒める。
4. カレー粉を全体に振り入れて、炒め合わせる。
5. 塩で味を整える。(お好みで乾燥パセリをかける。)

ポイント



- いんげん、ピーマン、ブロッコリーなど緑色の野菜を足すと、彩りもよくなり、野菜の摂取量も増加します。
- ウインナーやベーコンなどをプラスするとボリュームのある一品になります。

みそじゃがいも

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)】

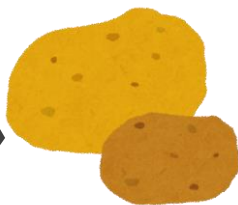
エネルギー 157kcal たんぱく質 15.8g 脂質 3.9g
炭水化物 19.5g 食塩 1.0g



◆ 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 (馬鈴薯)



◆ 『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2020年版(八訂)】

エネルギー 102kcal
たんぱく質 3.6g
脂質 0.2g
炭水化物 31.8g

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

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	200g
豚薄切り肉	120g
さやいんげん	20g
だし汁	1カップ
★砂糖	小さじ1
★酒	小さじ2
★みそ	小さじ1

◆作り方

1. じゃがいもは一口大に切り、豚肉は2～5cm幅に切る。
さやいんげんは2つに斜め切りにする。
2. 鍋にだし汁、じゃがいもを入れて蓋をして煮る。
3. じゃがいもが柔らかくなったら、さやいんげん、豚肉を入れ、蓋をして煮る。
4. 豚肉に火が通ったら混ぜ合わせた★を入れて全体を混ぜ、味をととのえる。

ポイント



- いんげんの代わりに、小松菜やブロッコリー、冷凍ほうれん草などでも作れます。

キャベツといわし缶煮

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 67kcal

たんぱく質 11.6g

脂質 6.2g

炭水化物 10.0g

食塩 0.9g



◆ 選び方

葉の巻きがゆるく、内部まで緑黄色をした、葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり、変色したりしていないものを選びましょう。

キャベツ



◆ 『キャベツ』の栄養成分 1枚 約100g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 1.3g

脂質 0.2g

炭水化物 5.2g

◆ 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

キャベツ	200g
和風顆粒だし	小さじ1/2
いわし缶(煮つけ)	1缶
★酒	大さじ1
★みりん	小さじ1
★おろししょうが	2g

◆ 作り方

1. キャベツを食べやすい大きさにちぎる。
2. フライパンに1と和風顆粒だしを入れ、その上にいわし缶を汁ごとのせる。
混ぜ合わせた★を入れ、蓋をしてキャベツが柔らかくなるまで蒸し煮する。

ポイント



- イワシ缶を他の魚缶に代えてもおいしくできます♪
- フライパンひとつで包丁いらず！簡単に作ることができます。

にんじんサラダ

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 106kcal

たんぱく質 0.8g

脂質 6.1g

炭水化物 10.1g

食塩 1.0g



にんじん



◆ 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』の栄養成分 1本 200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 70kcal

たんぱく質 2.2g

脂質 0.4g

炭水化物 7.4g

◆ 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

◆材料 2人分

にんじん	大1/2本(100g)
塩	1g
レーズン	20g
サラダ油	大さじ1
★酢	大さじ1
★塩	1g
★こしょう	少々

◆作り方

1. にんじんは3cm長さの太めの千切りにし、塩をして軽く揉む。
2. レーズンはお湯に浸してもどしておく。
3. ボウルに★を入れ、サラダ油を少しずつ加えてよく混ぜる。
4. 1のにんじんは水気を絞り、2、3を加えて和える。

ポイント

- サラダ菜やレタスを敷いた器に盛り付けると彩りが鮮やかになります。

春野菜レシピ集 第2号

発行日 令和7年3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。

