

府中産野菜を食べよう

夏野菜レシピ集

第2号



掲載レシピ

- ピーマンときゅうりのじゃこ炒め
- 夏野菜のあっさり漬け
- ささみといんげんの味噌炒め
- 紫たまねぎと鶏ひき肉のアジアン風豆腐

電子レンジレシピなども掲載しています。
夏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♪♪

ピーマンときゅうりのじゃこ炒め

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

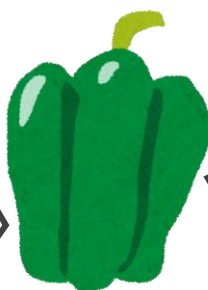
エネルギー 41kcal たんぱく質 1.9g 脂質 2.1g
炭水化物 3.7g 食塩 0.1g



◆ 選び方

鮮やかな緑色で、皮にピンとしたハリとツヤがあるもの、切り口が新鮮で変色していないものを選びましょう。

ピーマン



◆ 『ピーマン』の栄養成分 1株 40g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

エネルギー 8kcal
たんぱく質 0.g
脂質 0.1 g
炭水化物 2.1 g

◆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

ピーマン	2個(80g)
きゅうり	1/2本(50g)
★じゃこ	5g
★しょうが(チューブ)	2cm
★ごま油	小さじ1
★輪切り唐辛子	少々

◆作り方

1. ピーマンは細切りにする。きゅうりは半分の長さにして細切りにし、塩でもみ、水分を絞る。
2. フライパンに★を入れて炒め、さらに1を加えて炒めあわせる。

「じゃこ」の塩味と「しょうが」の風味であっさり♪



- ◆ 塩や醤油を使わなくても、あっさり美味しく食べられます。
- ◆ 「じゃこ」や「しょうが」の代わりに、ノンオイルドレッシングやぽん酢しょうゆでも簡単に調理できます。油で炒めた後に加えて和えてください。
アレンジして、お好みの味を見つけてみましょう♪

夏野菜のあっさり漬け

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

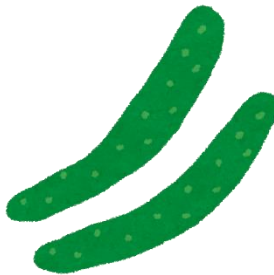
エネルギー 31kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.0g
炭水化物 9.7g 食塩 0.2g



きゅうり

◆ 選び方

痛そうなほどイボがとがっているものが新鮮、切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。



◆ 『きゅうり』の栄養成分 1本 100g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】
エネルギー 13kcal
たんぱく質 0.7g
脂質 0.0g
炭水化物 3.0g

◆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

きゅうり	1本(100g)
小松菜	1株(30g)
オクラ	4本(40g)
なす	1/2本(50g)
ミニトマト	4個(40g)
かつお節	4g(お茶パックに入れる)
湯	300cc
塩	小さじ1/5
しょうが(千切り)	5g

◆作り方

1. きゅうりは塩少々で板ずりをして、食べやすい大きさに切る。
生姜は皮を剥き、千切りにする。
ミニトマトはヘタを取り、ヘタの反対側に浅く十字に切り込みを入れる。
2. 小松菜はラップに包み、電子レンジ(600w/約1分半)で加熱し、4cm長さに切る。
3. オクラは固い部分を除き、耐熱容器に入れ電子レンジ(600w/約1分)で加熱する。
4. なすは縦に切り込みを数本入れて、ラップでぴったり包み、電子レンジ(600w/約2分)で加熱する。熱いうちに皮を剥き、食べやすい大きさに割く。
5. 保存容器に、お茶パックに入れたかつお節、湯を注ぎ、塩と1, 2, 3, 4を加えて漬ける。冷蔵庫で冷やすと、味が馴染んで美味しさがさらにアップします。

ささみといんげんの味噌炒め

副菜

主菜

◆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 204kcal たんぱく質 14.3g 脂質 10.6g
炭水化物 10.7g 食塩 1.1g



◆ 選び方

さやの緑が鮮やかで、全体的に細め、まっすぐなもの、ハリがあり、さやの先までピンとして、しおれていないものを選びましょう。

いんげん



◆ 『いんげん』の栄養成分 1本 10g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】
エネルギー 2kcal
たんぱく質 0.1g
脂質 0.0g
炭水化物 0.5g

◆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

鶏ささみ	2本(100g)
酒	小さじ2
さやいんげん	4本(40g)
長ねぎ	1/2本(50g)
油揚げ	1枚(25g)
にんにく	3g
しょうが	5g
★砂糖	大さじ1/2
★みそ	大さじ1
★酒	大さじ1
サラダ油	大さじ1

◆作り方

1. ささみは筋を取り、約1cmのそぎ切りにし、酒をもみこむ。
2. さやいんげんは沸騰した湯で茹で、約4cm長さに切る。
長ねぎは1cm幅で斜め切りにする。
3. 油揚げは熱湯をかけ、油抜きする。縦半分に切り、7mm幅に切る。
4. にんにく、しょうがは細切りにする。
5. フライパンに油を熱し、4を入れてさっと炒め、香りが出てきたら1を入れ炒める。火が通ったら、2, 3を加え炒める。
6. 混ぜ合わせた★を入れて、炒め合わせる。

紫玉ねぎと鶏ひき肉のアジアン風豆腐

副菜

主菜

◆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 171kcal たんぱく質 12.1g 脂質 5.0g
炭水化物 4.5g 食塩 0.4g



紫たまねぎ

◆ 選び方

表面の皮がしっかり乾燥して、ツヤがあり、傷が無いものを選びましょう。



◆ 『紫たまねぎ』の栄養成分 1個 200g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】
エネルギー 68kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 0.0g
炭水化物 17.8g

◆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

豆腐	150g
鶏ひき肉	100g
紫たまねぎ	1/4個(60g)
赤パプリカ	1/2個(60g)
三つ葉	1束(40g)
サラダ油	小さじ1
★ナンプラー	小さじ1
★酢	大さじ2
★しょうゆ	小さじ1
★砂糖	小さじ2
★おろしにんにく(チューブ)	約2cm(約1g)
★赤唐辛子(輪切り)	10個

◆作り方

1. ★を混ぜてドレッシングを作る。
2. 三つ葉は3cm程度の長さに切り、紫玉ねぎは薄切りにする。赤パプリカは横半分に切り、薄切りにする。
3. 豆腐は半分に切り、器に盛りつける。
4. フライパンを熱し、サラダ油を入れ、鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉に8割程度火が通ったら、赤パプリカを入れ炒める。
5. 3の豆腐の上に、4をかけ、紫玉ねぎと三つ葉を盛り付け、1のドレッシングを回しかける。

夏野菜レシピ集 第2号

発行日 令和7年6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、発行元までお問合せください。

