



# 第2号

# 電子レンジレシピ集

季節の野菜を簡単においしく食べましょう♪  
野菜を食べるコツも参考にしてください。



季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。  
電子レンジ調理以外のレシピも多数掲載中です♪



# 毎年9月は東京都食生活改善普及運動

## ～野菜をおいしく、バランスよく食べよう～

毎年9月は東京都食生活改善普及運動月間です。野菜や乳製品、果物の摂取量を増やすと、バランスのよい食事に近づきやすくなります。日々の食事の中でプラス1皿の野菜と乳製品や果物を意識してとるよう、心がけていきましょう。乳製品や果物は、意識しないとなかなかとれない食品なので、朝食や間食を利用して食べるようにしましょう。また、ドレッシングなどの調味料は使いすぎず、素材の味を感じれるように薄味を心がけましょう。健康な毎日を送るためには、1日3食バランスのよい食事が大切です。家でも外食でも意識してみましよう。

### 野菜を食べるコツ

そのまま食べられるミニトマトやカット野菜等を用意しておく



すぐに使える冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく



加熱調理でかさを減らして食べる



汁物は野菜たっぷりの具沢山にする



外食するときは野菜が多く入っているメニューを選ぶ



+1

野菜をプラス1皿  
健康生活へ  
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

# 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。

主食(ごはん・パン・めん類など)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品等)・副菜(野菜・きのこ等)

をそろえてバランスよく！ 乳製品や果物もプラスしよう！

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)

ドレッシングなど調味料を使いすぎず、薄味に!!

朝食や間食等で乳製品や果物をプラス



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だけでバランスのよい食事となります。主食・主菜・副菜を意識しましょう。



# オクラとちくわのごま和え

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	49kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	1.8g
炭水化物	6.5g	食塩相当量	0.9g		



### ◆ 選び方

鮮やかな緑で、うぶ毛が密生しているものを選びましょう。表面を塩でこするとうぶ毛がとれます。

## オクラ



### ◆ 『オクラ』の栄養成分

#### 1本 約10g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	3kcal
たんぱく質	0.2g
脂質	0.0g
炭水化物	0.7g

◆ 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 4人分

オクラ	10本(100g)
しらたき	1袋(180g)
ちくわ	2本(55g)
★砂糖	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★白ごま	小さじ2

板こんにゃくを薄切りに切って、代用することもできます。茹でずに、電子レンジでもあく抜きをすることができて、簡単です♪

## ◆ 作り方

1. おくらは、ガクを除き、斜め半分に切る。耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W/1分半)で加熱する。
2. しらたきは、食べやすい長さに切り、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W/1分半)で加熱する。すぐにザルにあげ、水分をよく切る。
3. ちくわは斜めに4等分に切る。
4. ボウルに1, 2, 3と混ぜ合わせた★を和える。

# ゴーヤのあっさりレモン汁和え

副菜

## ◆ 栄養成分 1/6量

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	20kcal	たんぱく質	0.9 g	脂質	0.8 g
炭水化物	3.7 g	食塩相当量	1.0 g		



## ◆ 選び方

全体的に鮮やかな緑色で黄色く変色しておらず、重みのあるもの、イボにツヤがあり、しっかりしているものを選びましょう。

## ゴーヤ



## ◆ 『ゴーヤ』の栄養成分 1本 約250g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	38kcal
たんぱく質	2.5 g
脂質	0.3 g
炭水化物	9.8 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 作りやすい分量

ゴーヤ	1本(500g)
しょうが干切り	30g
塩	小さじ1/2
★ごま油	小さじ1
★レモン汁	小さじ1

- ・しょうがの辛味とレモンの酸味でさっぱりとおいしいです。  
ゴーヤの苦みは、電子レンジ加熱と塩もみで和らぎます。
- ・ゴーヤの代わりにピーマンでもおいしいです。

## ◆ 作り方

1. ゴーヤは縦に半分に切り、種を除き、薄切りにする。  
電子レンジ(600W/2分)で加熱する。粗熱を取り、塩を加えて、塩もみをする。
2. しょうがは干切りにする。
3. ボウルに、1, 2と★を入れて、和える。

# さつまいもとおからのサラダ

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	110kcal	たんぱく質	3.0g	脂質	5.8g
炭水化物	11.5g	食塩相当量	0.3g		



### ◆ 選び方

皮の色が鮮やかで、ハリがあり、中央がふっくらとしていて、傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。

## さつまいも



### ◆ 『さつまいも』の栄養成分 1枚 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	254kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.0g
炭水化物	66.2g

## ◆ 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

おから	75 g
パプリカ	20 g
さつまいも	25 g
たまねぎ	25 g
きゅうり	25 g
ツナ缶（油漬け）	1/2缶
塩	少々

## ◆ 作り方

1. パプリカは1センチ角に切り、電子レンジ（600w/1分）で加熱、さつまいもは角切りにし、電子レンジ（600w/2分）で加熱する。加熱が足りないときは、追加で加熱する。
2. たまねぎは薄切りにし、水にさらす。きゅうりは薄くいちょう切りにする。
3. ボウルにおから、1、2を入れ、ツナ缶の油を切らずに全て加え、混ぜる。
4. 塩で味を調える。

# ブロッコリーのさっぱりマヨネーズ和え

副菜

主菜

## ◆ 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	148kcal	たんぱく質	11.8g	脂質	10.3g
炭水化物	6.5g	食塩相当量	0.4g		



## ◆ 選び方

こんもりとつぼみが密集している、かたく締まっているものがおすすめです。また、茎は、つやつやしていて、傷や変色がなく、みずみずしいものを選びましょう。

## ブロッコリー



## ◆ 『ブロッコリー』の栄養成分 1株 約320g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	118kcal
たんぱく質	17.3g
脂質	1.9g
炭水化物	21.1g

◆ 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

ブロッコリー	160g
☆塩	ひとつまみ
☆水	大さじ3
ボイルエビ	40g
ゆで卵	1個
★マヨネーズ	大さじ1と1/2
★プレーンヨーグルト	大さじ1と1/2
★レモン汁	小さじ1/2
★おろしにんにく	1g
★塩	ひとつまみ

## ◆ 作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れて電子レンジ（600W/3分）で加熱する。（加熱が足りないときは、追加で加熱してください。）火が通ったらザルにあげ、冷ます。
2. エビは食べやすい大きさに切り、ゆで卵は粗くつぶす。
3. ★をボウルで混ぜ合わせ、1、2を加え、和える。

# なすと豚肉の蒸し煮

副菜

主菜

## ◆ 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	154kcal	たんぱく質	14.9g	脂質	4.3g
炭水化物	12.9g	食塩相当量	1.3g		



### ◆ 選び方

皮の色が濃く、ハリとツヤがあり、傷や変色のないものを選びましょう。切り口がみずみずしく、ヘタがしっかりし、とげが鋭くとがっているものほど新鮮です。

## なす(茄子)



### ◆ 『なす』の栄養成分 1本 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	18kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	5.1g

### ◆ 旬

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

なす	1本(200g)
豚切れこま肉	120g
★酒	大さじ2
★砂糖	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1
★しょうがチューブ	5g
すりごま	小さじ1/2

## ◆ 作り方

1. なすは斜め薄切りにし、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w/1分半)で加熱する。
2. 混ぜ合わせた★と豚肉を和え、1の耐熱容器に入れる。  
電子レンジ(600w/1分)で加熱後、一度取り出して全体を混ぜ合わせ、さらに電子レンジ(600w/1分)で加熱する。
3. 全体を混ぜ合わせ、味を馴染ませて皿に盛りつけ、すりごまをかける。

# 食欲の秋！旬の食材を楽しもう！

海や山の幸など多くの食材が旬を迎え、食欲が増す「食欲の秋」。食欲が増す理由のひとつは、涼しく過ごしやすい気候になるとともに、暑さなどで低下していた食欲が自然と回復するためです。旬の食材を上手に取り入れ、おいしく、バランスよく食べましょう。

## 旬の食材のいいところ

栄養価が  
高い

新鮮で  
おいしい

価格が  
安い



## 秋が旬の食材(一例)



秋刀魚



かつお



鮭



なす



きのこ



さつまいも



かぼちゃ



栗



柿



銀杏



みかん

▶青魚には、血中中性脂肪を下げる働きのある EPA や DHA が多く含まれます。

▶ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。

▶ビタミンCが豊富に含まれます。

## ～食欲の秋は食べ過ぎに注意！～

おいしい食材が揃うと、ついつい食べ過ぎてしまうものです。食欲をコントロールするためのポイントを紹介します。

### ①1日3食バランスよく食べる

1日1～2食になると、1日に必要な栄養がとり切れないばかりか、食事と食事の間が空きすぎると、次の食事を食べ過ぎてしまいがちです。

### ②腹八分目を心がける

食べ過ぎは、体重増加に繋がります。満腹ではなく腹八分目を心がけましょう。

### ③ゆっくりよく噛んで食べる

よく噛むことで満腹中枢が刺激され、満腹感が得られやすくなります。また、満腹中枢が働くのは食事を始めてから15分位かかります。

### ④副菜など野菜料理から食べる

食物繊維が多く含まれる野菜料理は、噛み応えがあるため、満腹中枢が刺激されやすくなります。

### ⑤ストレスは食べること以外で解消する。

食べること以外のストレス解消法を見つけましょう。ウォーキングやスポーツなど身体を動かすのもおすすめです。

# 食育推進リーダー パブリカ

## 活動紹介

健康を保持・増進するためにバランスのとれた食生活を自分（家族）や知人、市民の方々に伝えているグループです。  
子どもから高齢者まで幅広い年代を対象とした活動を展開しています。

### 府中市民協働まつり



野菜350g（成人1日の目標量）の実測体験、バランスのよい食事のとり方「お弁当箱ダイエット法」の紹介などを実施。

### レシピ考案・提供



季節の食材を使用したレシピを考案し、市内農産物共同直売所等で配布。

### 親子食育講座

（子ども家庭支援課主催）



未就学児の親子を対象に、府中産の米や野菜を使った実習補助を実施。

### 食生活応援講座

（健康推進課主催）



生活習慣病予防や朝食・野菜・地産地消など、実習テーマに応じたレシピの作成と実習補助を実施。

料理が好き、、  
食べることが好き、、  
ボランティアに興味がある、、  
友達を増やしたい、、  
……など

男女問わず、どなたでも活動できます。



ご興味のある方は、一緒に活動してみませんか

問い合わせは、裏面の発行元までご連絡ください。



電子レンジレシピ集【第2号】

初版	第1刷 令和5年9月
第2版	第1刷 令和6年9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/