

府中産野菜を食べよう

秋野菜レシピ集



掲載レシピ

- はやとうりの甘酢漬け
- 里芋ときのこの炊き込みご飯
- ほうれん草のひき肉和え
- 白菜と豚肉のケチャップ煮
- 大根のスライス煮

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。





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。

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。

冷凍野菜を冷凍庫にストックしておく、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、丼ものよりも、主食・主菜・副菜が揃っている定食や、和え物やお浸しなど野菜が入っているメニューを選びましょう。メインに添えられている付け合わせも残さずに食べましょう。

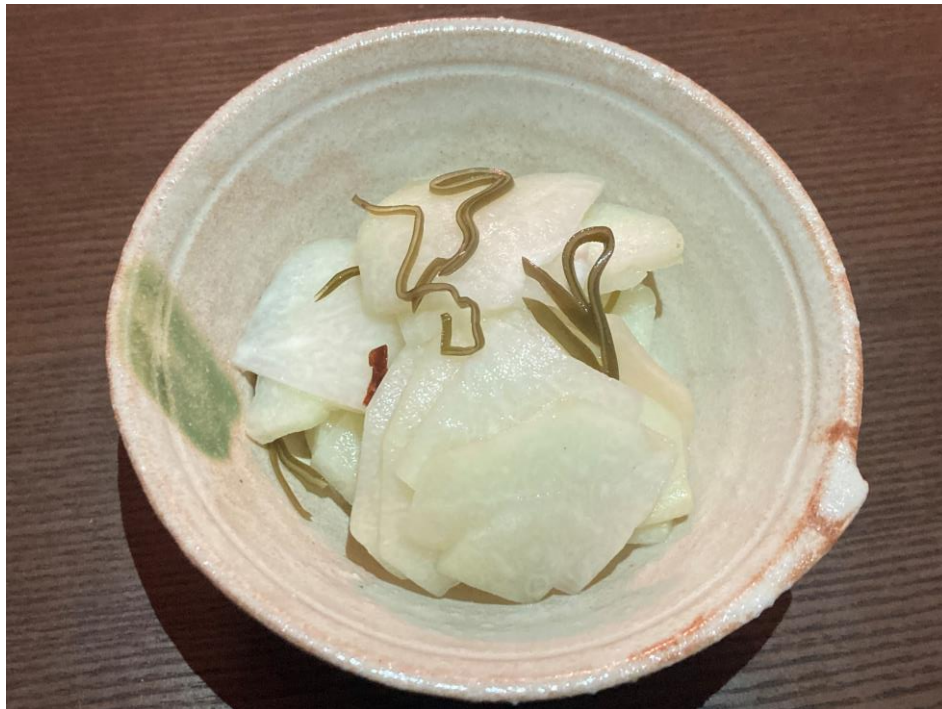
季節の野菜を使ったレシピをご紹介します♪♪

はやとうりの甘酢漬け

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 26kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g
炭水化物 5.8g 食塩 0.7g



ハヤトウリ

◆ 選び方

淡緑色の皮に色むらが無く、みずみずしくハリのあるもの、持った時にフカフカせず、しっかりとした重みがあるものを選びましょう。

◆ 『はやとうり』の栄養成分 1個 300g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 60kcal
たんぱく質 1.8g
脂質 0.3g
炭水化物 14.7g

◆旬

【からだに美味しい野菜の便利帳 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

はやとうり	1/2個(150g)
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
塩	小さじ1/4
切り昆布	2g
鷹の爪	1/2個

◆作り方

1. はやとうりは縦に4等分して薄くスライスする。鷹の爪は輪切りにする。
2. 保存袋に1と残りの材料全てを入れて良く揉み、約30分漬ける。

ポイント



- 砂糖の代わりに、柿を薄くスライスして加えても美味しくできます。
- 鷹の爪はお好みで、無くても良いです。

里芋ときのこの炊き込みご飯

副菜

主食

◆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 392kcal たんぱく質 9.0g 脂質 1.9g
炭水化物 85.9g 食塩 1.0g



里芋

◆ 選び方

泥付きで皮に湿り気があって品質特有の形をしているものや、押ししてみて実が硬いものを選びましょう。



◆ 『里芋』の栄養成分

1個 50g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 27kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 0.1g
炭水化物 6.6g

◆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 3人分

米	1合	★酒	大さじ1/2
里芋	130g(皮むき)	★みりん	大さじ1/2
しいたけ	40g(2枚程度)	★しょうゆ	小さじ2
エリンギ	40g	昆布	3g
油揚げ	5g(1/4枚)	水	1合分
みつば	10g		

◆作り方

1. 里芋は1.5cm角に切り、しいたけは3mm程度の薄切りにする。
エリンギは縦半分に切り、3~4cm程度の短冊切りにする。
油揚げは短辺を半分に切り、3mm程度の薄切りにする。
2. 米は研いで水を切り、炊飯器に入れて1合分の水を加え、大さじ2の水を取り除く。
★を加えて軽く混ぜ、昆布と1を入れ炊飯する。
3. 炊飯後、昆布を取り除いて、全体を混ぜ、みつばを飾る。

アレンジレシピ~和風から洋風にチャレンジ~

【里芋とベーコンの炊き込みご飯】1人分371kcal 食塩相当量1.2g

材料: 米1合 里芋130g(皮むき) ベーコン30g
パセリ4g ブイヨン4g

- 作り方: 1. 里芋は1.5cm角に切り、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 米を研いで水を切り、炊飯器に入れて1合分の水とブイヨンを加え、軽く混ぜた後に、1を入れ炊飯する。
 3. 炊飯後、全体を混ぜ器に盛り、パセリを飾る。



ほうれん草のひき肉和え

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 110kcal

たんぱく質 7.7g

脂質 7.7g

炭水化物 4.6g

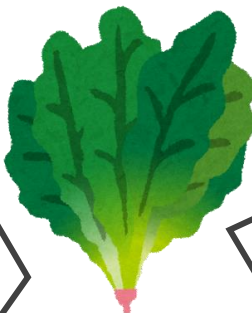
食塩 0.7g



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

ほうれん草	1/2束(100g)
しょうが(チューブ)	10g
豚ひき肉	50g
木綿豆腐	50g
★砂糖	大さじ1/3
★しょうゆ	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/3

◆作り方

1. ほうれん草は茹でて水にさらす。水気を絞り、3cm幅に切る。
2. フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたしょうがを軽く炒めたら、ひき肉を入れて炒める。
3. 水気を切り、ほぐした豆腐を2に入れ、炒める。★を加えて、汁気がなくなるまで炒め、火を止める。
4. 3に1を加えて、和える。

ポイント



- ほうれん草の代わりに小松菜でもOKです。アクが少ないので、水さらしは必要ありません。

大根のスライス煮

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 55kcal

たんぱく質 4.1g

脂質 0.7g

炭水化物 8.8g

食塩 1.5g



◆ 選び方

根にヒゲがなく、ハリとツヤがあり、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。葉付きの場合は、葉の色が鮮やかな緑で、みずみずしいものを選びましょう。

大根



◆ 『大根』の栄養成分 5cm長さ 約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 1.0g

脂質 0.2g

炭水化物 8.2g

◆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

大根	200g
にんじん	40g
さつま揚げ	30g
かつお節	少々
★しょうゆ	小さじ1
★みりん	小さじ2
★酒	小さじ1

◆作り方

1. 大根は7~8cmの輪切りにし、皮をむき、ピーラーでスライスする。さっと水で洗い、ザルにあげておく。にんじんは皮のまま、大根と同じようにスライスする。
2. さつま揚げは薄切りにする。
3. 鍋に1を入れ、弱火で炒めて大根から出てくる水分で柔らかくなるまで煮る。
4. 3に2と★を加えて和え、器に盛り、かつお節を飾る。

ポイント



- 大根の皮は捨てずに利用しましょう！
 - ・千切りにして、きんぴらやみそ汁の具にするとコリコリした食感がおいしいです。
 - ・1週間ほど天日干しをすると乾燥するので、切り干し大根と同じように利用できます。

白菜と豚肉のケチャップ煮

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	153kcal	たんぱく質	7.7g	脂質	4.9g
炭水化物	25.0g	食塩	1.7g		



白菜



◆ 選び方

外側の葉がいきいきとした緑で重みがあり、中心の葉が隙間なくつまり、フカフカしていないもの、切り口がみずみずしく、芯のあたりが盛り上がっていないものを選びましょう。

◆ 『白菜』の栄養成分

1/4玉 400g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	52kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	0.4g
炭水化物	12.8g

◆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

白菜	大1枚(80g)
豚こま切れ肉	50g
じゃがいも	1/2個(100g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
にんじん	1/2本(50g)
★コンソメ(顆粒)	小さじ1
★水	100cc
バター	5g
トマトケチャップ	60g
冷凍むき枝豆	10g
塩・こしょう	少々

◆作り方

1. 白菜は1cmの短冊切りにし、豚肉は一口大に切る。
2. じゃがいもは皮をむき、幅1cmの拍子切りにして水にさらす。
玉ねぎは縦に8等分、にんじんは幅1cmの拍子切りにする。
3. 鍋にバターを溶かし、豚肉を炒めて取り出す。同じ鍋に2を入れて炒め、全体に油が回ったら★を加えて、約10分煮る。
4. 野菜が柔らかくなったら、炒めた豚肉、白菜、ケチャップを入れて弱火でゆっくり煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
5. 器に盛り、解凍した枝豆を飾る。

食欲の秋 しっかり食べて 骨力アップ

骨を強くするためには、カルシウムだけでなく、たんぱく質やビタミンD、ビタミンKも必要です。つい食べ過ぎてしまいがちな秋ですが、バランスのよい食事を基本に、旬の食材を取り入れながら、骨力アップを目指しましょう！

骨をつくる カルシウム



リンのとり過ぎに注意！！

リンはカルシウムの吸収を妨げる栄養素と言われています。カップラーメンなどのインスタント食品やハム・練り製品などの加工食品、スナック菓子などに多く含まれているため、食べ過ぎには気を付けましょう。



カルシウムの吸収・形成を助ける

ビタミンD



日光に当たることも重要！
紫外線により体内で、
ビタミンDを生成します。

ビタミンK



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。



秋野菜レシピ集

発行日 令和6年11月
協力 食育推進リーダー パプリカ
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/>