

府中産野菜を食べよう

冬野菜レシピ集

第2号



掲載レシピ

- 具沢山コンソメスープ
- 大根と豚肉のしそ味噌炒め
- 水菜とちくわのからし和え
- ブロッコリーとれんこんのサラダ

電子レンジレシピなど、冬野菜以外の
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。

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♪♪

具沢山コンソメスープ

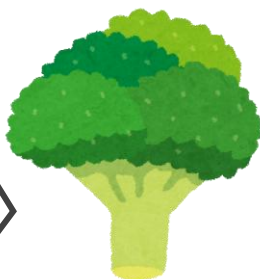
副菜

◆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 62kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.9g
炭水化物 26.4g 食塩 1.2g



ブロッコリー



◆選び方

こんもりと蕾が密集していて、硬く締まっているもの、茎がつやつやしていて、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』の栄養成分 1株 300g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】
エネルギー 111kcal
たんぱく質 11.4g
脂質 0.9g
炭水化物 222.0g

◆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

じゃがいも	50g
にんじん	20g
玉ねぎ	50g
ブロッコリー	50g
ベーコン	1枚
水	300ml
コンソメ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

◆作り方

1. ブロッコリー以外の野菜は1cm角切りにする。ベーコンは1cm角に切る。
2. ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
3. 鍋に水、コンソメ、1を入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 2のブロッコリーを加え、好みの固さになるまで煮て、塩、こしょうで味をととのえる。

冷凍野菜を使ってもっと簡単に♪

好みの冷凍野菜を常備しておくことで、時間がない時も簡単に野菜たっぷりのスープを作ることができます。

【作り方】

沸騰した湯にコンソメを溶かし、冷凍野菜を入れて再沸騰してから約1分煮立たせ、塩、こしょうで味をととのえる。



大根と豚肉のしそ味噌炒め

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 256kcal たんぱく質 18.2g 脂質 12.8g
炭水化物 15.6g 食塩 0.9g



◆ 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2025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
青しそ	10枚
豚肉	200g
★しょうが(チューブ)	小さじ1/2
★にんにく(チューブ)	小さじ1/4
★みそ	小さじ2
★酒	大さじ1
★みりん	大さじ1
★砂糖	小さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

◆作り方

1. 大根は皮をむき、5cm長さ、1cm幅の短冊切りにする。
青しそは千切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め、色が変わったら大根を加え炒める。
3. 混ぜ合わせた★を加えて汁気を飛ばしながら炒め、青しその半量を加えてさっと炒める。
4. 器に盛り、残りの青しそを飾る。

水菜とちくわのからし和え

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 67kcal たんぱく質 5.0g 脂質 3.3g
炭水化物 5.0g 食塩 0.8g



◆ 選び方

株が大きく、茎に傷などのない白くつやがあるもの、葉が鮮やかな緑色で葉の先までみずみずしいものを選びましょう。

水菜



◆ 『水菜』の栄養成分 1株 35g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 0.7g
脂質 0.0g
炭水化物 1.8g

◆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

水菜	100g
焼きちくわ	1本
油揚げ	1/2枚
★からし	小さじ1/4
★しょうゆ	小さじ1
★酢	小さじ1/2

◆作り方

1. 水菜は3cm長さに切り、沸騰した湯で30秒茹でる。ザルにあげ、水にさらし、水気を絞る。
2. ちくわと油揚げは熱湯を回しかけ、食べやすい大きさの薄切りにする。
3. ボウルで★を混ぜ合わせ、1. 2を入れて和える。

ブロッコリーとれんこんのサラダ

副菜

◆栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】

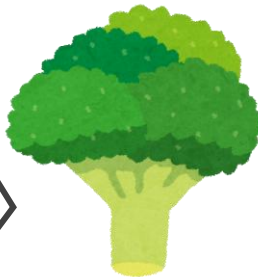
エネルギー 149kcal たんぱく質 5.7g 脂質 6.4g
炭水化物 20.4g 食塩 0.8g



◆ 選び方

こんもりと蕾が密集していて、硬く締まっているもの、茎がつつやつやしていて、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 300g当たり

【日本食品標準成分表2025年版(八訂)】
エネルギー 111kcal
たんぱく質 11.4g
脂質 0.9g
炭水化物 222.0g

◆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

ブロッコリー	100g
れんこん	80g
にんじん	60g
ミックスビーンズ	50g
胡麻ドレッシング	大さじ1

◆作り方

1. ブロッコリーは小房に分ける。れんこんとにんじんは、皮を除いて1cm幅のいちよう切りにする。
2. 耐熱皿に1を入れて、軽くラップをかけて電子レンジ(600w/4分)で加熱する。
3. 胡麻ドレッシングと和えて、器に盛る。

・加熱の目安はにんじんに爪楊枝を刺して、すっと通ればOK。
硬い場合は、お好みの固さまで加熱してください。

・ドレッシングはお好みの味でアレンジしてください。



冬野菜レシピ集 第2号

発行日 令和7年12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。

