

3ステップ

で作れる

簡単野菜レシピ集

料理が苦手な人でもかんたん♪

チャレンジしてみよう♪



なすとみょうがのさっぱり仕立て

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

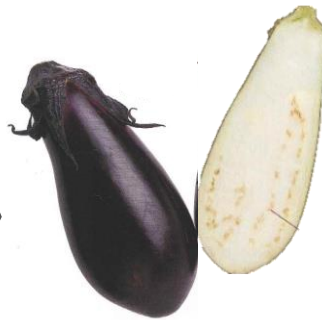
エネルギー	103kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	6.1g
炭水化物	6.8g	食塩相当量	0.7g		



◆ 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 【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

なす	中2本(130g)
みょうが	2個(30g)
大葉	2枚
★酢	小さじ2
★砂糖	小さじ1
★しょう油	小さじ1と1/2
★塩	少々
★酒	大さじ3
油	大さじ1
レタス	1枚

◆ 作り方

➤ ステップ1 【切る】

- なす：5ミリ厚さの薄切りにする。
- みょうが、大葉：千切りにする。

➤ ステップ2 【炒める】

- フライパンに油を熱し、なすを炒める。混ぜ合わせた★を回し入れ、沸騰したら火を止める。

➤ ステップ3 【盛り付ける】

- 器にちぎったレタス、なす、みょうがの順に盛り付ける

さっと茹でるのがポイント♪

じゃがいものしゃきしゃきサラダ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

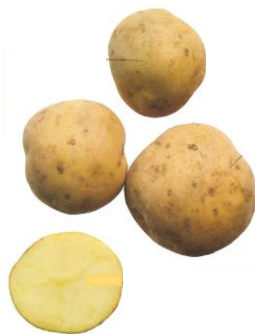
エネルギー	64kcal	たんぱく質	1.6g	脂質	2.9g
炭水化物	11.4g	食塩相当量	0.4g		



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

◆ 材料 2人分

セロリ	40 g
玉ねぎ	20 g
人参	10 g
じゃがいも	小1時 (110 g)
★マヨネーズ	小さじ1と1/2
★粒マスタード	小さじ1
★牛乳	小さじ1と1/2
★塩	少々

◆ 作り方

➤ ステップ1 【切る】

- セロリ：筋を取り、5 cm長さの千切りにする。
- 人参：5 cm長さの千切りにする。
- 玉ねぎ：薄切りにする。
- じゃがいも：皮を剥き千切りにし、水にさっとさらし、ザルにあげ、水気を切る。

➤ ステップ2 【茹でる】

- 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを約30秒茹でザルにあげておく。

➤ ステップ3 【和える】

- ボウルでステップ1、2で準備した野菜と、混ぜ合わせた★を和える。
(お好みで、切ったセロリの葉を飾る。)

ぽん酢しょうゆで味付け簡単♪



『ゴーヤとれんこんのぽん酢和え』

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

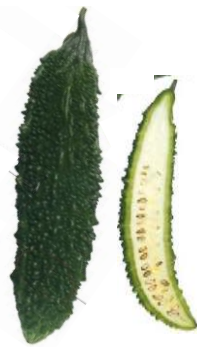
エネルギー	47kcal	たんぱく質	1.8g	脂質	0.1g
炭水化物	10.9g	食塩相当量	0.7g		



◆ 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	2.5g
脂質	0.3g
炭水化物	9.8g

◆ 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

ゴーヤ	約1/2本(100g)
れんこん	100g
生姜	10g
★赤唐辛子	少々
★ぽん酢しょうゆ	大さじ1

れんこんの代わりにかぶ・大根
などでも美味しくできます。

◆ 作り方

➤ ステップ1 【切る】

- ・ゴーヤ：縦半分に切り、種を取り、薄く半月切りにする。
- ・れんこん：薄くいちょう切りにし、水にさらす。

➤ ステップ2 【茹でる】

- ・沸騰した湯で、**ステップ1**の野菜をさっと茹でて、湯をしっかりと切る。

➤ ステップ3 【和える】

- ・ビニール袋に**ステップ2**で茹でた野菜と★を入れて、軽く揉みこみ、1時間程度漬ける。

冷凍野菜を組み合わせる野菜たっぷり♪

トマトのかき卵スープ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

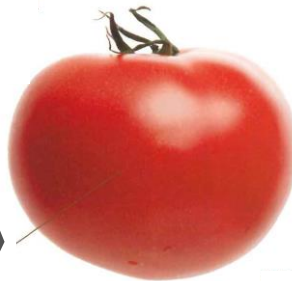
エネルギー	84kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	4.8g
炭水化物	6.7g	食塩相当量	0.9g		



◆ 選び方

しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもので、ヘタや切り口がみずみずしいものを選びましょう。

トマト



◆ 『トマト』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	40kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	9.4g

◆ 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

トマト	1個 (100g)
玉ねぎ	1/4 (50g)
冷凍ブロッコリー	50g
卵	1個
サラダ油	小さじ1
水	2カップ (400ml)
固形コンソメ	1個
塩	ひとつまみ

野菜は、ほうれん草や小松菜、
インゲン等でもOK♪

◆ 作り方

➤ ステップ1 【切る】

- ・トマト：一口大に切る。
- ・玉ねぎ：薄切りにする。

➤ ステップ2 【炒め煮】

- ・鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、トマトと水、コンソメを加えて、ひと混ぜし、冷凍ブロッコリーを加える。

➤ ステップ3 【仕上げ】

- ・ひと煮立ちしたところに、溶き卵を回し入れ、お好みの固さまで加熱し、塩を加え、味を整える。

トマトたっぷりパスタ

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

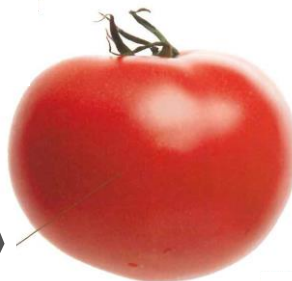
エネルギー	514kcal	たんぱく質	15.6g	脂質	13.9g
炭水化物	88.7g	食塩相当量	1.5g		



◆ 選び方

しっかりとした重みがあり、皮にツヤとハリがあるもので、ヘタや切り口がみずみずしいものを選びましょう。

トマト



◆ 『トマト』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	40kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.2g
炭水化物	9.4g

◆ 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

トマト	中1個（約200g）
にんにく	1/2かけ
オリーブオイル	大さじ1/2
トマト水煮缶	1/2缶（200g）
スパゲッティ	200g
★塩	小さじ1/2
★こしょう	少々
★砂糖	大さじ1/2
アボカド	1/2個（約100g）
パセリ	少々

◆ 作り方

➤ ステップ1 【ソース作り】

- ・フライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにくを入れて、火をかけ、香りがたってきたら、くし形に切ったトマトとトマト水煮缶を加えて煮、★で調味する。

➤ ステップ2 【茹でる】

- ・スパゲッティは袋の表示通りに茹で、湯を切る。

➤ ステップ3 【仕上げ】

- ・スパゲッティを皿に盛り、ソースをかけ、さいの目切りにしたアボカド、みじん切りにしたパセリを飾る。

ぽん酢しょうゆで味付け簡単♪



副菜

主菜

なすといんげんの和え物

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

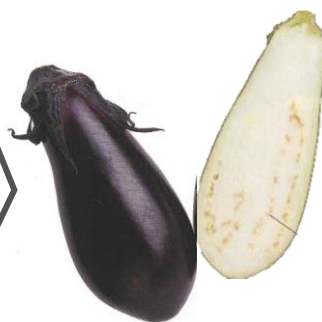
エネルギー	85kcal	たんぱく質	12.5g	脂質	0.5g
炭水化物	8.5g	食塩相当量	0.7g		



◆ 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 【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

なす	2本(200g)
鶏ささみ	2本(80g)
酒	大さじ1
冷凍いんげん(解凍したもの)	50g
カニカマ	3本(24g)
ぽん酢しょうゆ	大さじ1

◆ 作り方

➤ **ステップ1** 【加熱する】

- なす：表面に数カ所穴をあけ、トースターまたはグリルで焼く。
- 鶏ささみ：耐熱皿に入れ、酒を振りかけてラップをして、電子レンジ(600w/2分)で加熱する。

➤ **ステップ2** 【切る・ほぐす】

- なす、いんげん：食べやすい大きさに切る。
- とりささみ、カニカマ：食べやすい大きさにほぐす。

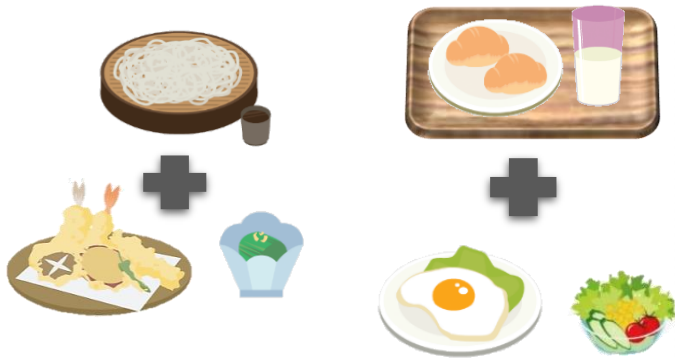
➤ **ステップ3** 【和える】

- ボウルに**ステップ1, 2**の材料全てを入れ、ぽん酢しょうゆで和える。

暑さに負けず しっかり食べて 筋力アップ

毎日の暑さで食欲が低下したり、偏った食事になっていませんか。暑さに負けないためにも、バランスのよい食事で、夏バテ予防・筋力アップの食事を心がけましょう。

暑い夏こそ、バランスのよい食事を心がけましょう



暑いからといって、食事を冷たい麺類のみで済ませてしまうことはありませんか？
麺だけで済ませてしまうと、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足してしまいます。
単品で済ませがちですが、要注意です。

たんぱく質源となる主菜

(肉、魚、卵、大豆等を主材料とする料理)や

ビタミン・ミネラル源となる副菜

(野菜、いも、きのこ、海藻等を主材料とする料理)をプラスしましょう。

美味しく食べて、筋力アップ♪

筋肉は40歳代から毎年0.5～1%ずつ減っていくと言われていますが、適切な運動習慣をつけ、過不足なく栄養素をとることで、この筋肉の減少を予防することができます。いつまでも健康で動ける体を維持するために、できることから始めてみましょう。

せっかく運動しても、筋肉に必要な栄養素がないと、筋肉が増えるどころか、減ってしまいます。

筋肉の材料となる栄養素はたんぱく質です。

良質なたんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品等は、偏りなく毎食取り入れるようにしましょう。



たんぱく質を多く含む食品



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、、、
- 食べるのが好き、、
- 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。



3ステップで作れる簡単野菜レシピ集

発行日 令和5年7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
FAX : 042-334-5549
ホームページ : <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>