

野菜を食べよう！

保育所や学校給食等の
レシピも掲載♪

地産地消野菜レシピ集



フライパンで簡単！時短レシピ♪【健康推進課レシピ】



豚バラ大根

◆ 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 269kcal たんぱく質 8.1g 脂質 21.2g
炭水化物 10.2g 食塩相当量 1.3g

◆ 材料 4人分



豚バラ肉	200g
大根	1/2 本 (600g)
ごま油	大さじ1
万能ねぎ	適量
★酒	大さじ4
★味噌	小さじ4
★砂糖	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2
★すりおろしにんにく (チューブ)	3g (6cm 程度)

◆ 作り方

1. 大根は皮をむき5mm幅のいちょう切り、豚バラ肉は5cm幅に切る。
2. フライパンにごま油をしき、中火で大根を炒める。
3. 焼き色がついたら、大根をフライパンの端に寄せて豚バラ肉を炒める。
4. 豚バラ肉に火が通ったら混ぜ合わせた★を入れ、軽く混ぜ、蓋をして弱火で3分煮込む。
5. 蓋を開けて、中火で軽く炒める。



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つでもあてはまる方は野菜が不足しているかもしれませぬ。
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。

鶏むね肉と白菜のレンジ蒸し

◆ 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 126kcal

たんぱく質 18.5g

脂質 2.3g

炭水化物 8.3g

食塩相当量 1.9g

◆ 材料 4人分



鶏むね肉	300g
☆酒	大さじ2
☆塩	小さじ1
片栗粉	20g
白菜	400g
★めんつゆ	大さじ1
★マヨネーズ	小さじ1
★からし	小さじ1/2

◆ 作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り、そぎ切りにする。
ポリ袋に入れて、☆をもみ込み、片栗粉をまぶす。
2. 耐熱容器に1cm幅に切った白菜を敷き、その上に1をのせ、軽くラップして、電子レンジ(600w/8分)で加熱する。
3. ★を混ぜ合わせ、2にかける。

鶏むね肉は下味をつけることで、パサつきを防ぐことができます。

電子レンジで加熱するので、簡単にできます。

ブロッコリーのオーロラサラダ

◆ 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 66kcal

たんぱく質 4.2g

脂質 3.9g

炭水化物 7.2g

食塩相当量 0.4g



◆ 材料 4人分

ブロッコリー	315g (中1株300g)
★マヨネーズ	大さじ1・1/2 (18g)
★ケチャップ	大さじ1・1/2 (27g)

◆ 作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
2. ボウルで★を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
3. 2に1を入れて和える。

ブロッコリーだけでなく、カリフラワーやコーンを加えても彩りが良く、おいしいです。

米粉にんじん蒸しパン

◆ 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 192kcal

たんぱく質 2.3g

脂質 2.6g

炭水化物 40.4g

食塩相当量 0.5g

◆ 材料 4人分



米粉	150g
ベーキングパウダー	大さじ3/4(9g)
砂糖	大さじ4(36g)
油	大さじ3/4(9g)
にんじん	中1/3本(60g)
水	60g

◆ 作り方

1. 米粉、ベーキングパウダー、砂糖を混ぜ合わせる。
2. にんじんは、1口大くらいの大きさに切る。
3. 2を鍋に入れ、ひたひたになるまで水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
4. 3をミキサーにかけ、なめらかなペースト状にする。
5. 1と油を混ぜ合わせ、4を加える。
6. 5に水を加える。(4のペースト状の水分量によって調整する)
7. アルミカップに6を入れ、蒸し器で15分程度蒸す。

米粉を使うともっちりとした食感になります♪

トマトジャム

◆ 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27kcal

たんぱく質 0.1g

脂質 0 g

炭水化物 6.8g

食塩相当量 0g



◆ 材料 作りやすい分量

トマト	1個(100g)
砂糖	トマトの半量 (約50g)
レモン汁	小さじ1

◆ 作り方

1. トマトを湯むきし、2センチ角に切る。
2. 耐熱容器に、1と砂糖、レモン汁を入れる。
3. 軽くラップをし、電子レンジ(600w/4分)で加熱する。
4. 一度かき混ぜ、さらに4分加熱する。
5. 人肌になるまで冷ます。

砂糖の量はお好みで加減してください。
少量を作るときには電子レンジが便利です。吹きこぼれる
場合がありますので、大きめの耐熱容器で作りましょう。

黒米おはぎ

◆ 栄養成分 1人分(1個分) 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー126kcal

たんぱく質 4.7g

脂質 0.8 g

炭水化物 24.4g

食塩相当量 0g



◆ 材料 4人分

黒米	大さじ 1
精白米	0.5 合
小豆あん	120g
きな粉	適量

◆ 作り方

1. 精白米に黒米を入れて炊く。
2. 1を軽くつぶす。
3. 小豆あんを丸め、黒米ごはんで包み、お好みできな粉をまぶす。
(写真右)

黒米を入れてお米を炊くと、もちもちとした食感が楽しめます。
おはぎは、ご飯で小豆あんでも包んでも、小豆あんでご飯を包んでも
(写真左)、包みやすい方で作ってください。

押立グラタン



◆ 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 240kcal たんぱく質 8.6g

脂質 12.7g 炭水化物 20.7g

食塩相当量 1.8g

◆ 材料 4人分

マカロニ	50g	こしょう	少々
塩(茹で用)	小さじ1/2	塩	小さじ1/3
油	小さじ1	小麦粉	28g
鶏もも肉	100g	バター	28g
★にんじん	1/3本(40g)	牛乳	180cc
★玉ねぎ	1/2個(125g)	粉チーズ	小さじ1
★小松菜	1/3束(75g)	パン粉	大さじ1

◆ 作り方

1. 鶏もも肉は1cm角、にんじんはせん切り、玉ねぎは縦半分にしてうす切りにする。小松菜は下茹でてよく絞り、一口大に切る。
2. マカロニは、塩を加えたたっぷりの湯で茹でる。
3. ルウを作る。鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を加えて焦がさないように混ぜながら、さらっとするまでよく炒める。牛乳を少しずつ加えて溶き伸ばし、とろみが出るまで混ぜながら煮る。
4. フライパンに油を熱し、★を炒める。玉ねぎがしんなりしたら塩・こしょうで味を調える。2・3を加えて混ぜ合わせる。
5. 耐熱皿に薄くバター(分量外)を塗って4を入れ、上から粉チーズとパン粉をふりかける。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

府中産野菜たっぷりの汁物【学校給食レシピ】

府中産味噌汁

◆ 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 63kcal

たんぱく質 4.3g

脂質 1.6g

炭水化物 7.1g

食塩相当量 1.3g



◆ 材料 4人分

鶏もも肉	40g
油	小さじ1/2弱
白菜	大1枚(100g)
大根	2.5cm(60g)
にんじん	1/6本(30g)
里芋	1.5個(75g)
椎茸	小3枚(35g)
ねぎ	1/3本(35g)
味噌	大さじ2
だし汁	2.5カップ

◆ 作り方

1. 鶏もも肉は1cm角、白菜は1cm幅に切る。
大根・にんじん・里芋はいちょう切り、椎茸はうす切り、ねぎは小口切りにする。
2. 鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。
3. 2に大根、にんじん、里芋、椎茸を順に加え軽く炒める。
だし汁を加え、煮る。
4. 具が柔らかくなったところに白菜、ねぎを加え、火が通ったら味噌を溶き入れる。

府中市内で採れる野菜をふんだんに取り入れた味噌汁です。

だし汁は、煮干しや削り節など、好みのものを使ってください。具材を他の野菜に変えたり、味付けをしょうゆ味に変えたりしてもよいですね。

材料をホイルに包んで蒸すだけ♪【健康推進課レシピ】

白身魚のカレーマヨホイル蒸し

◆ 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 117kcal

たんぱく質 16.4g

脂質 4.5g

炭水化物 7.1g

食塩相当量 0.7g

◆ 材料 4人分



白身魚(たら)	4切れ (1切れ80g程度)
★カレー粉	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ1と1/3
★塩	小さじ1/2
小松菜	280g
しめじ	120g
にんじん	80g
しょうゆ	小さじ2

◆ 作り方

1. 混ぜ合わせた★を、白身魚全体につけ、30分以上おいておく。
2. 小松菜は5cm長さに、にんじんは短冊に切る。しめじは、石づきを除き小房に分ける。
3. アルミホイルに2、1の順にのせ、しょうゆを回しかけ、隙間ができないようにアルミホイルを閉じる。
4. フライパンに1cmほど湯を沸かし3を入れ、蓋をして弱火で15～20分加熱する。

野菜は冷蔵庫に残っているものや、冷凍野菜、カット野菜など、何でもOKです。

里芋ペペロン

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー 121kcal

炭水化物 13.3g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質 2.8g

食塩相当量 0.7g

脂質 7.0g

◆ 材料 4人分



里芋	400g
ベーコン	2枚
すりおろしにんにく (チューブ)	2g (4cm程度)
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/3
黒こしょう	少々
青のり	少々

◆ 作り方

1. 里芋は5mm幅の細切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
2. フライパンにオリーブオイル・里芋を入れ、蓋をして、時々混ぜながら弱火で約5分、蒸し焼きにする。
3. 2にベーコン・にんにくを加え、炒め合わせる。塩・黒こしょうで味を整え、青のりをふりかける。

野菜をじゃがいも、大根、長いもで代用してもできます。
また、ベーコンの代わりに、ウインナーやハムなどでも美味しくできます。

カリフラワーのピクルス

◆ 栄養成分 1人分

エネルギー 34kcal

炭水化物 6.3g

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

たんぱく質 2.7g

食塩相当量 0.5g

脂質 0.1g



◆ 材料 4人分

カリフラワー	360g (1株 500g程度)
★酢	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★塩	2g
唐辛子(輪切り)	適量

◆ 作り方

1. カリフラワーは小房に分けて、沸騰した湯で茹でる。
2. ★を混ぜ合わせ、唐辛子と1を入れて和える。
3. 密閉できる袋またはタッパーに入れて、約半日漬ける。

鮮度が落ちる前に、茹でて漬けておくだけで常備菜になります。
1品足りない時に、大活躍♪

レシピ考案:食育推進リーダー パブリカ

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を実施しています。



発行:府中市庁内栄養士連絡会

協力:食育推進リーダー パブリカ