

府中産野菜を食べよう♪

春野菜レシピ集



掲載レシピ

- ◇ 菜の花とかにかまの酢味噌和え
- ◇ キャベツのロール巻き
- ◇ じゃがいもシャキシャキサラダ
- ◇ 玉ねぎそぼろあんかけ
- ◇ 夏みかんとかぶのサラダ



季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。
春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

→



野菜たっぷりラーメン



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。

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。

野菜摂取量の目標

1日 **350g**



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♪♪

独特なほろ苦さを生かして酢味噌でさっぱりと♪

菜の花とかにかまの酢味噌和え

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	27kcal	たんぱく質	1.6g	脂質	0.3g
炭水化物	4.8g	食塩相当量	0.7g		



◆ 選び方

葉や茎の緑が鮮やかでみずみずしく、つぼみが固く、開いていないものを選びましょう。

菜の花



◆ 『菜の花』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	68kcal
たんぱく質	8.8g
脂質	0.4g
炭水化物	11.6g

◆ 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 4人分

菜の花	1束(200g)
新玉ねぎ	80g
かにかま	4本
★みそ	大さじ1
★砂糖	小さじ1
★酢	小さじ2

~アレンジレシピ~

菜の花→青菜類(小松菜、ほうれん草など)や冷凍野菜(ほうれん草、ブロッコリー)
新玉ねぎ→大根
に代えても美味しくできます。

◆ 作り方

1. 菜の花は3cm長さに切り、新玉ねぎは薄切り、かにかまは、手で割く。
2. 鍋に湯を沸かし、菜の花の茎を入れる。再沸騰したら、菜の花の葉を入れて茹で、水にさらし水気を絞る。
3. ボウルで★を混ぜ合わせ、菜の花、新玉ねぎ、かにかまを入れて和える。

ちょっとおしゃれに♪

キャベツのロール巻き

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

【錦糸卵・オクラ入り】

エネルギー	17kcal	たんぱく質	1.1g	脂質	0.6g
炭水化物	2.5g	食塩相当量	0.1g		

【小松菜・かにかま入り】

エネルギー	29kcal	たんぱく質	2.6g	脂質	0.5g
炭水化物	4.8g	食塩相当量	0.4g		



◆ 選び方

葉の巻きがゆるく内部まで黄緑色をした葉質の柔らかいもので、切り口がみずみずしく、割れたり変色をしていないものを選びましょう。

キャベツ



◆ 『キャベツ』の栄養成分 1枚 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	21kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.2g
炭水化物	5.2g

◆ 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

【錦糸卵、オクラ入り】

キャベツ	大1枚
錦糸卵	15g
オクラ	4本
赤パプリカ	20g
ぽん酢しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

◆ 作り方

1. キャベツはラップでふんわり包み、電子レンジ（600w/3分半）で加熱し、芯の部分は薄くそぎ取る。
2. オクラはへたを取りラップでふんわり包み、電子レンジ（600w/30秒）で加熱する。
3. 赤パプリカは細切りにする。
4. ラップの上に1を広げ、2、3、錦糸卵を並べ、手前からラップごと巻く。形を整えて冷蔵庫で冷やす。
5. 4等分に切り、2切れを皿に盛り付ける。

◆ 材料 2人分

【小松菜、かにかま入り】

キャベツ	大1枚
小松菜	70g
かにかま	3本
ぽん酢しょうゆ	小さじ1
すりごま	小さじ1/2

◆ 作り方

1. キャベツはラップでふんわり包み、電子レンジ（600w/3分半）で加熱し、芯の部分は薄くそぎ取る。
2. 小松菜は根元を除き、ラップでふんわり包み、電子レンジ（600w/1分）で加熱して水にさらし、水気を絞る。
3. ラップの上に1を広げ、2、かにかまを並べ、手前からラップごと巻く。形を整えて冷蔵庫で冷やす。
4. 4等分に切り、2切れを皿に盛り付ける。

パプリカの代わりに、にんじんを薄切りにして入れても彩り良くなります。

じゃがいもの食感を残して♪

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)】

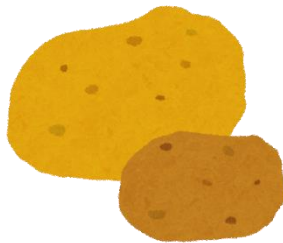
エネルギー	60kcal	たんぱく質	1.4g	脂質	2.9g
炭水化物	10.5g	食塩相当量	0.2g		



◆ 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



◆ 『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

じゃがいも	100g
セロリ	40g
玉ねぎ	20g
人参	10g
★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

1. じゃがいもは皮をむき干切りにする。水にさらし、ザルにあげて水気をしっかり切る。セロリは筋を取り、5cm長さの干切りに、にんじんも同じ長さの干切りにする。玉ねぎはうすぎりにする。
2. 鍋に湯を沸かし、じゃがいもを約30秒茹で、ザルにあげて水気を切る。
3. ボウルで★を混ぜ合わせ、じゃがいも、セロリ、にんじん、玉ねぎを入れて、和える。
4. 器に盛り、刻んだセロリの葉を飾る。

じゃがいもを茹で過ぎず、シャキシャキの食感を残すことがポイントです♪

丸ごと1個ペロリと完食♪

玉ねぎそぼろあんかけ

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	163kcal	たんぱく質	9.9g	脂質	5.0g
炭水化物	22.2g	食塩相当量	1.8g		



◆ 選び方

しっかり重く、重みのあるもので皮に傷がなく、乾いていてツヤのあるものを選びましょう。

玉ねぎ



◆ 『玉ねぎ』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	66kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.2g
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

玉ねぎ	2個(400g)
★鶏ひき肉	80g
★めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1と1/2
★水	100cc
★しょうゆ	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
☆片栗粉	小さじ1
☆水	小さじ2
カイワレ大根	適量

◆ 作り方

1. 玉ねぎは上下を1cmほど切り落とし、上から約3cm深さまで十文字に切り目を入れる。耐熱皿に入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w/10分)で加熱する。
2. 鍋に★を入れ、鶏ひき肉をほぐしてから中火で加熱する。
3. 煮立ったら、混ぜ合わせた☆を回し入れ、とろみがつくまで混ぜる。
4. 1を器に盛り、3のそぼろあんをかけ、カイワレ大根を飾る。

そぼろあんを作る時間がない時は、かつお節をふりかけ、しょうゆを少々かけて食べてもおいしいです♪

サーモンとチーズがアクセントに♪

夏みかんとかぶのサラダ

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 145kcal

たんぱく質 7.9g

脂質 7.7g

炭水化物 14.7g

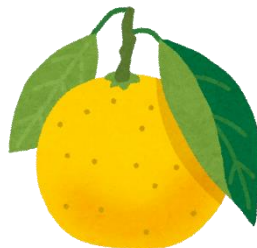
食塩相当量 0.9g



◆ 選び方

色が濃く、均一で表面が滑らかで艶があり、ヘタの部分に青みが残っているもの、持った時にずっしりと重みを感じるものを選びましょう。

夏みかん



◆ 『夏みかん』の栄養成分 1個 約300g当たり

【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 2.7g

脂質 0.3g

炭水化物 30.0g

◆ 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

夏みかん (お好みの柑橘系の果物でも可)	1/2個
かぶ(葉付き)	小2個(300g)
塩	少々
スモークサーモン	30g
クリームチーズ	40g
ドレッシング	大さじ1

手作りドレッシングを作ってみよう♪

【作りやすい分量(1カップ200ml)】

- ・ 酢 65ml
- ・ サラダ油 135ml
- ・ 塩 小さじ1/2

※すべての材料をよく混ぜ合わせる。

すりおろした玉ねぎや人参などの野菜、柑橘類の絞り汁などを加えると、酢の酸味が和らぎます。

◆ 作り方

1. 夏みかんは皮を剥き、薄皮を除いて実を取り出す。
2. かぶは皮を剥き、薄いくし形に切り、塩でかるく揉んでおく。
かぶの葉は熱湯で茹で、1cm長さに切る。
3. スモークサーモンは一口大に、チーズはサイコロ状に切る。
4. ボウルに1. 2. 3を入れ、ドレッシングで和える。

毎日の食事で免疫力アップ！！

免疫力を高めるためには、1日3回の食事から多様な食品を食べることが大切です。さらに、たんぱく質や抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eをとることも免疫力アップのポイントです！

3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう♪

抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eは、活性酸素の働きを抑え、免疫機能の低下等を防ぐ働きがあります。



たんぱく質

からだを作るために大事な栄養素です。不足すると体力や免疫力が低下します。毎食1品は、必ず取りましょう。

●主な食材●

肉、魚、卵、大豆製品、牛乳・乳製品



ビタミンA

皮膚やのど、鼻などの粘膜を正常に保つ働きがあります。油に溶けやすい性質があるため、炒め物などで油と一緒にとると吸収率が上がります。

●主な食材●

レバー、卵、緑黄色野菜（人参、ほうれん草など）など



ビタミンC

ウイルスや細菌と戦う白血球の働きを助け、免疫力を高めます。水に溶けやすいのでスープなどにすると、逃さず取ることができます。

●主な食材●

ピーマン、ブロッコリー、柑橘類、いも類など



ビタミンE

体内の脂質の酸化を防いで体を守る働きがあります。光に不安定な性質があるので、保存する際は日が当たらないところで保存しましょう。

●主な食材●

ナッツ類、植物油、たらこ、かぼちゃ、など



食育推進リーダー パブリカ

活動紹介

健康を保持・増進するために必要な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。

府中産野菜を食べよう♪

春野菜レシピ集

発行日 令和6年3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
FAX : 042-334-5549
ホームページ : <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>