



フライパン1つ  
で作れる♪

# フライパン レシピ



季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。  
フライパン調理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♪♪

朝ごはんやお弁当のおかずに♪

主菜

副菜



## 小松菜の卵とじ焼き

### ◆ 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	1317kcal	たんぱく質	6.5g	脂質	10.0g
炭水化物	4.8g	食塩相当量	0.6g		



### ◆ 選び方

葉の緑が濃く、葉先はピンとし、茎はハリがあり、みずみずしさがあるものを選びましょう。

## 小松菜



### ◆ 『小松菜』の栄養成分 1株 約30g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	4kcal
たんぱく質	0.5g
脂質	0.1g
炭水化物	0.7g
カルシウム	51mg

◆ 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

小松菜	約3株(100g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
卵	2個
有塩バター	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ1
塩	0.3g
こしょう	少々

バターが無いときは、オリーブオイルやサラダ油でも代用できます。

## ◆ 作り方

1. 小松菜は2cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. ボウルに卵を割り入れ、混ぜる。
3. フライパンにバターを熱し、1を入れ炒める。
4. 塩、こしょうを入れ混ぜ、フライパン全体に2を回し入れる。  
蓋をして弱火で焼く。
5. 4等分し、2切れを皿に盛り付けてケチャップを添える。

作り置きしても OK♪



## かぶとツナの炒め和え

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

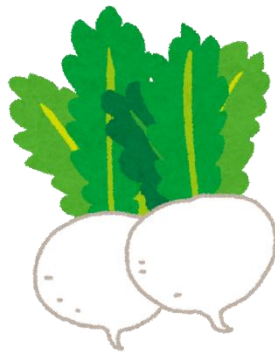
エネルギー	51 kcal	たんぱく質	4.2 g	脂質	2.2 g
炭水化物	4.9 g	食塩相当量	0.3 g		



### ◆ 選び方

葉の緑が鮮やかで、みずみずしくピンとしているもの、実はハリがあって、傷がなく、ひげ根がすくないものを選びましょう。

## かぶ



### ◆ 『かぶ(葉付き)』の栄養成分 1株 約160g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	29 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	0.2 g
炭水化物	7.4 g

◆ 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

かぶ	1株 (80g)
かぶの葉	1株分 (80g)
ツナ缶	1/2缶
パプリカ	1/4個分 (40g)
オリーブオイル	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

## ◆ 作り方

1. かぶの皮をむき、くし形に8等分、かぶの葉は3cm幅に切る。パプリカはくし形に8等分する。
2. フライパンにオリーブオイルを入れ、1を炒める。
3. 火を止めて、水分を切ったツナ缶を入れて、塩、こしょうで味をととのえる。

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。

食感を楽しめる1品♪



# さつまいもとレンコンの甘みそ炒め

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

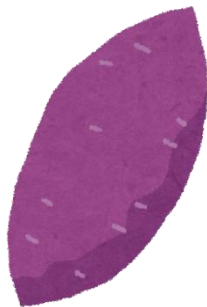
エネルギー	68kcal	たんぱく質	1.2g	脂質	1.8g
炭水化物	13.0g	食塩相当量	0.6g		



## ◆ 選び方

皮の色が鮮やかでハリがあり、中央がふっくらとしていて、傷や黒ずみがなく、ひげ根がないものを選びましょう。

## さつまいも



## ◆ 『さつまいも』の栄養成分 1本 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	254kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.0g
炭水化物	66.2g

◆ 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

さつまいも	100g
レンコン	90g
サラダ油	小さじ1
★みそ	大さじ1/2
★豆板醤	小さじ1/4
★はちみつ	小さじ1/4
★しょうゆ	小さじ1
★水	大さじ1
白すりごま	少々

辛みが苦手な方は、豆板醤はなくても美味しくできます。

## ◆ 作り方

1. さつまいも、レンコンを5ミリ幅のいちょう切りにし、水にさらす。
2. フライパンに油を熱し、水気を切った1を炒める。
3. ★を混ぜ合わせ、2に加え、炒め合わせる。
4. 全体に絡まったら、器に盛り、白すりごまを散らす。

焼いたねぎの香ばしさと甘みがアクセント♪



## 焼きねぎのごま和え

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	54kcal	たんぱく質	2.0g	脂質	2.3g
炭水化物	7.8g	食塩相当量	0.3g		



### ◆ 選び方

白い部分の巻きがしっかりしていて、しっかりしているもの、根の切り口がきれいで、みずみずしいものを選びましょう。

## ねぎ



### ◆ 『ねぎ』の栄養成分 1本 約200g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	70kcal
たんぱく質	2.8g
脂質	0.2g
炭水化物	16.6g

### ◆ 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 2人分

長ねぎ	中1本（140g）
★白ごま	小さじ2
★白すりごま	小さじ2
★しょうゆ	小さじ2/3
★砂糖	小さじ2/3
★だし汁	小さじ2

## ◆ 作り方

1. 長ねぎは2cm厚さの斜め切りにする。
2. 1を両面焼き色がつくまで、フライパンで上下を返しながらかく。
3. ボウルに★を混ぜ合わせ、2を和える。

# お子さんのおやつや大人の軽食に♪



## にんじんおやき

主食

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	254kcal	たんぱく質	8.2g	脂質	3.5g
炭水化物	49.0g	食塩相当量	0.4g		



### ◆ 選び方

皮がなめらかで、にんじん特有の赤みが強く、ハリがあるものを選びましょう。

## にんじん



### ◆ 『にんじん』の栄養成分 1株 約240g当たり

【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	1.7g
脂質	0.5g
炭水化物	22.3g

◆ 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

にんじん	小1本 (140g)
ひじき (乾)	2g
わけぎ	少々
★卵	1個
★小麦粉	1カップ (110g)
★水	3/4カップ (150cc)
★塩	少々
サラダ油	大さじ1
ぽん酢しょうゆ	大さじ1

## ◆ 作り方

1. ひじきを水で戻し、水気を切る。わけぎは小口切り、にんじんは千切りにする。
2. ボウルに★と1のひじき、にんじんを入れて混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、2を広げて (4等分) 弱火で両面を焼く。  
(片面3分程度)
4. 両面がこんがり焼けたら、皿に盛りつけ、わけぎを飾る。
5. ぽん酢しょうゆを添える。

# 遅い時間の夕食も、おいしくヘルシーに♪

遅い時間の夕食は太りやすくなったり、次の日の朝食が食べられなくなったりと、様々な問題が起きてきます。ポイントをおさえて体調管理をしていきましょう。

## ポイント1 上手な間食をしましょう♪

仕事であれば、残業前の17時～18時頃に、おにぎりなどを口にし、夕食は、この間食の分を差し引いて食べるようにしましょう。



## ポイント2 主菜は低カロリーな料理に♪

主菜は肉・魚・大豆製品・卵などを使った料理のことです。脂質の少ないものを選び、蒸す・茹でる・焼く・煮るなどの料理にしましょう。



## ポイント3 野菜がたっぷり入った料理にしましょう♪

野菜やきのこ類は、低カロリーなうえ、ビタミン類や食物繊維などを多く含み、体調を整えてくれます。また、料理にボリュームを出してくれるため、主食のご飯を減らし、ヘルシーな主菜にしても満足感を得ることができます。



## 早食いや食べすぎを防ごう♪

忘れてはいけないことは、よく噛んでゆっくり食べることです。『よく噛んで腹八分目』を実践しましょう。

# 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。

フライパン1つで作れる♪  
フライパンレシピ集

発行日 令和6年1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/>