

府中産野菜を食べよう♪

# 夏野菜レシピ集



## 掲載レシピ

- ◆ サラダチキンのみぞ味サラダ
- ◆ 鶏肉とパプリカの甘酢しょうゆ炒め
- ◆ ベビーコーンとトマトの炊き込みご飯
- ◆ きゅうりとちくわのわさびマヨ和え
- ◆ ゴーヤの揚げ焼き煮

季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。  
夏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♪

普段の食事を丂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なると、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
- 大りぎみ
- 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**



### 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、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♪♪

切って和えるだけの簡単調理♪

副菜

主菜

## サラダチキンのみそ味サラダ

### ◆ 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	1291kcal	たんぱく質	7.7 g	脂質	10.3 g
炭水化物	2.5 g	食塩相当量	1.3 g		



## きゅうり

### ◆ 選び方

痛そうなほどイボがとがっているものが新鮮、切り口が切り口が黒ずんでいないものを選びましょう。



### ◆ 『きゅうり』の栄養成分 1本 100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.1 g
炭水化物	3.0 g

### ◆ 旬 【からだにおいしい野菜の便利帳 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

サラダチキン	1パック (150g)
きゅうり	1本 (80g)
みょうが	3個
★みそ	小さじ1
★マヨネーズ	大さじ1

## ◆ 作り方

1. サラダチキンは一口サイズに切る。  
きゅうり、みょうがは薄く輪切りにする。
2. ボウルで★を混ぜ合わせ、1を加えて和える。

サラダチキンはキッチンバサミで切る、  
野菜はスライサーでスライスするとまな板や  
包丁を使わず簡単に調理できます。



フライパンひとつで簡単♪

## 鶏むね肉とパプリカの甘酢しょうゆ炒め

副菜

主菜

### ◆ 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 258kcal たんぱく質 24.0g 脂質 8.3g  
炭水化物 22.5 食塩相当量 1.4 g  
g



### ◆ 選び方

果柄が緑で切り口が新しく、  
ハリとツヤのあるもの、肉厚  
で柔らかく、みずみずしいも  
の、皮にシワのないものを選  
びましょう。

## パプリカ



### ◆ 『パプリカ』の栄養成分 1個 150g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 28kcal  
たんぱく質 1.0g  
脂質 0.2g  
炭水化物 7.2g

### ◆ 匣 【からだにおいしい野菜の便利帳 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

鶏むね肉	150g
酒	大さじ2
にんじん	50g
パプリカ(赤・黄)	各100g
ピーマン	30g
しめじ	100g
玉ねぎ	80g
ブロッコリー	100g
油	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★酢	大さじ1
★しょうゆ	大さじ1

## ◆ 作り方

1. 鶏むね肉はそぎ切りにし、酒をふりかける。
2. にんじんは薄い輪切り、パプリカ、ピーマンは乱切り、しめじは石突を除き小房に分ける。玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分ける。
3. フライパンに油を熱し、1を焼く。色が変わったところに2を入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
4. 肉と野菜に火が通ったら、混ぜ合わせた★を回し入れ、和える。

# トマトを少し変えた食べ方で♪

## ベビーコーンとトマトの炊き込みご飯

主食

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)】

エネルギー	283kcal	たんぱく質	5.9 g	脂質	0.9 g
炭水化物	64.2 g	食塩相当量	0.6 g		



### ◆ 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(ハ訂)】

エネルギー	40kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	0.2 g
炭水化物	9.4 g

### ◆ 匆 【からだにおいしい野菜の便利帳 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

米	300g
ベビーコーン	8本(80g)
キャベツ	120g
★ミニトマト	15個(150g)
★コンソメ	1個
★塩	ひとつまみ
★水	360g
パセリ	少々

## ◆ 作り方

1. 米を洗い、水を切っておく。
2. ベビーコーンは斜め半分に、キャベツは一口大に切る。
3. 炊飯釜に1・2・★を入れ軽く混ぜて、炊飯器の通常モードで炊く。
4. 全体を混ぜてから、お皿に盛り付け、パセリを飾る。

香辛料の辛味でさっぱり♪

## きゅうりとちくわのわさびマヨ和え

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)】

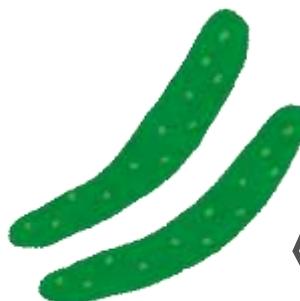
エネルギー	87kcal	たんぱく質	4.3 g	脂質	5.4 g
炭水化物	2.5 g	食塩相当量	1.0 g		



### ◆ 選び方

痛そうなほどイボが  
とがっているものが新鮮、  
切り口が黒ずんでいない  
ものを選びましょう。

きゅうり



### ◆ 『きゅうり』の栄養成分 1本 約100g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)】

エネルギー	13kcal
たんぱく質	1.0 g
脂質	0.1 g
炭水化物	3.0 g

### ◆ 旬 【からだにおいしい野菜の便利帳 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

きゅうり	1本(100g)
ちくわ	2本
しょうが	3g
★マヨネーズ	大さじ1
★わさび	3g

## ◆ 作り方

1. きゅうりは薄い輪切りにし、ちくわは小口切り、しょうがは千切りにする。
2. 混ぜ合わせた★と1を合える。

わさびの代わりに、練りからし、ゆずこしょうでも美味しくできます。

苦味と油が相性ぴったり♪

## ゴーヤの揚げ焼き煮

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)】

エネルギー	91kcal	たんぱく質	2.4 g	脂質	7.3 g
炭水化物	3.5 g	食塩相当量	0.7 g		



◆ 選び方

全体的に鮮やかな緑色で黄色く変色しておらず、重みがあるもの、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170g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(ハ訂)】

エネルギー	26kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	0.2 g
炭水化物	6.6 g

◆ 旬 【からだにおいしい野菜の便利帳 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

ゴーヤ	1本(170g)
卵	1個
油	大さじ2
★砂糖	大さじ1/2
★みりん	大さじ1/2
★しょうゆ	大さじ1
★だし汁	80 c.c

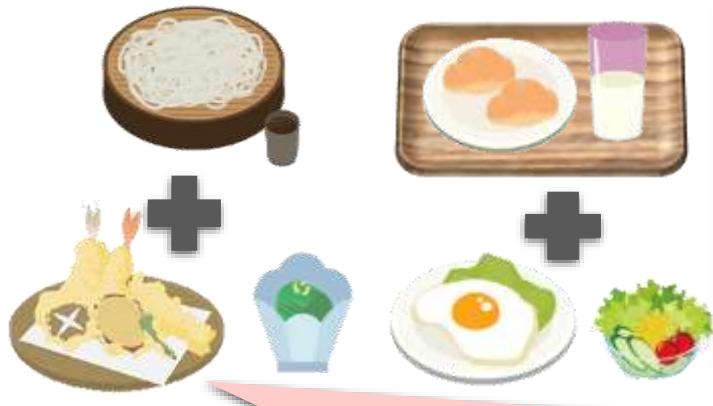
## ◆ 作り方

1. ゴーヤは1cm厚さの輪切りにし、種を除く。約10分水に浸して、水分をよくふき取り、溶いた卵を絡める。
2. フライパンに油を熱し、1を並べて両面焼く。
3. 混ぜ合わせた★を回し入れ、煮からめる。

# 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しまいませんか。暑さに負けないためにも、バランスのよい食事が重要です。今回は、夏バテ予防・筋力アップの食事についてご紹介します。

## 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。

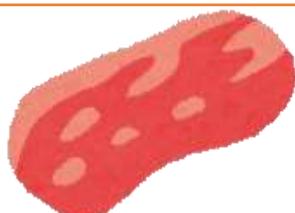
## 美味しく食べて、筋力アップ♪

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



肉類



魚類



卵



大豆製品

# 食育推進リーダー パプリカ



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、、、
- 食べることが好き、、、
- 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♪

### 夏野菜レシピ集

発行日 令和6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/>