

野菜の レシピ

2020・春夏号



野菜の目標
1日350g



**あなたのいきいきとした美しさ、そして健康のために
あと一皿の野菜をプラスして、バランスの良い食事を
野菜は1日350gを目標に！**

適量でバランスよく食事をするのが、皆様の若さと健康を保つために、とても重要です。



野菜は、ビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は身体に必要な1日分の野菜量として、350g(野菜料理で5皿)を推奨しています。

このおいしい野菜のレシピは、「**毎日プラス1皿の野菜**」を合言葉に季節ごとの旬の杉並野菜を使って作れるように、JA東京中央杉並中野地区女性部、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成したものです。

是非皆様にご活用いただき、新鮮な旬の野菜を使った彩りの良いお料理を、あともう一皿、食卓に加えて頂けますようお願いしております。

デザイン協力：杉並区食育推進ボランティア

監修：杉並保健所 管理栄養士





たけのこと豚肉のバター醤油焼き



材料(4人分)

- ✓ 茹でたけのこ……………300g
- ✓ 絹さや……………12枚
- ✓ にんじん……………50g
- 豚こま切れ肉……………250g
- しょうゆ……………大さじ1と1/2
- すりおろしたんにく……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- バター……………大さじ1強(15g程度)

1人分の
野菜の量

96.3g

1人分のエネルギー 274kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① 茹でたけのこは、穂先と根本に切り分け、根本は短冊切り、穂先は縦8等分に切る。にんじんは短冊切りにする。絹さやは筋をとる。
- ② フライパンにサラダ油を中火で熱し、茹でたけのこ、にんじん、豚肉を加え、炒める。豚肉の両面が焼けたら絹さやを加えて、さっと炒める。
- ③ ②に、しょうゆとすりおろしたんにくを加えて混ぜた後、バターを加えて溶かしからめる。

※生たけのこの茹で方

生たけのこは、米ぬかと一緒に茹でて、アク抜きしてから使いましょう。

JA女性部さんからひとこと

にんじん、絹さやだけでなく、
季節のお野菜を入れて
作っても美味しいです。





中華風炊きおこわ



材料(4人分)

- もち米……………2合
- 焼豚……………100g
- 長ネギ……………1/2本(75g)
- しょうが……………ひとかけ(25g)
- 🍃 茹でたけのこ……………100g
- 中華干しえび……………30g
- ④ しょうゆ……………大さじ1
- オイスターソース…大さじ1/2
- みりん……………大さじ1/2
- 🍃 いんげん……………50g

1人分の
野菜の量

62.5g

1人分のエネルギー 359kcal 食塩相当量 1.9g

作り方

- ①もち米はといでざるに上げ、30分ほど水気を切る。
- ②焼豚は1cmのさいの目切り、長ネギは粗みじん切り、しょうがは千切りにする。茹でたけのこは穂先と根元に切り分け、それぞれ長さ3cmの細切りにする。
- ③炊飯器にもち米、②、④、水300mlを入れて混ぜ、すぐにスイッチを入れ炊く。
- ④お米を炊いている間にいんげんを茹で、ななめ薄切りにする。
- ⑤③が炊き上がったら2~3分蒸らす。さっくりと混ぜ、器に盛っていんげんのをせる。

JA女性部さんからひとこと

焼豚の代わりに、
下味をつけた鶏肉を入れても
美味しいです。





キャベツの豆乳スープ



材料(4人分)

- ✓ キャベツ……………250g
- ベーコン……………80g
- 水……………1と1/2カップ
- 豆乳……………2カップ
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- ✓ 茹でたグリーンピース…大さじ2(10g)

1人分の
野菜の量

65g

1人分のエネルギー 172kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ①キャベツは1.5cm幅に切る。ベーコンは8mm幅に切る。
- ②鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒める。ベーコンから油がでてきたら、キャベツを加えて炒め、水を加える。
- ③②が煮立ったら、蓋をして8～10分煮る。
- ④具材に火が通ったら、豆乳、塩、こしょうで味を調べ、煮立たせないようにさっと煮る。
- ⑤器に④を盛り、茹でたグリーンピースをのせる。

JA女性部さんからひとこと

煮立たせると豆乳が固まってしまうので注意！生クリームを足したりするとコクがアップします。
また、豆乳を牛乳に変えてもおいしいですよ。





ほうれん草とひき肉のカレー風味春巻き



1人分の
野菜の量
62.5g

1人分のエネルギー 212kcal 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

- 春巻きの皮……………8枚
 ほうれん草……………1束(250g)
 えのき茸……………1パック(100g)
 ひき肉……………100g
 サラダ油……………小さじ2
 ピザ用チーズ……………適量
 刻んだカレールウ……………大さじ1
 小麦粉・水……………適宜

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹で、水気を切って一口大の大きさに切る。えのき茸は石づきを切って1/3の長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を入れ、炒める。ひき肉に火が通ったら、①のほうれん草、えのき茸、刻んだカレールウを加え混ぜ合わせ、バットなどに取り、冷ます。
- ③春巻きの皮に②、チーズの順にのせて巻き、皮の縁に小麦粉と水を混ぜたものをつけ、とめる。
- ④フライパンに底から1～2cm程度の油を入れ、油が170度くらいまで温まったら③をとじ目を下にして入れる。片面に焼き色がついたら、ひっくり返す。
- ⑤両面に焼き色がついたらフライパンから取り出し、余分な油を切り、食べやすい大きさにカットする。

JA女性部さんからひとこと

お弁当のおかずにもぴったりで。
 サラダほうれん草等、アクが少なければ
 生のまま炒めても
 おいしく召し上がれます。





しゃきしゃき野菜の生春巻き



材料(4人分)

- ライスペーパー……………8枚
- 油揚げ……………2枚
- ✓ 茹でたけのこ……………100g
- ✓ にんじん……………2/3本(100g)
- ✓ ズッキーニ……………1/2本(100g)
- ✓ 丘わかめ……………1/2束
- ✓ 長芋……………100g
- オクラ……………8本
- みょうが……………4個
- 大葉……………8枚
- ミニトマトor梅干し……………4個
- めんつゆor酢みそ……………好みで
- 塩……………少々

1人分の
野菜の量

130g

1人分のエネルギー 146kcal 食塩相当量 0.4g

※めんつゆor酢みそを含まないエネルギー量と食塩相当量です

作り方

- ①油揚げは焼いて短冊切りにする。茹でたけのこ、にんじん、みょうが、長芋は細切り、ズッキーニは輪切りにスライスする。オクラは塩で板ずりしてレンジにかける。ミニトマトは横に4等分に切る。梅干しはたたいて、丘わかめはさっと茹でる。
- ②ライスペーパーはさっと湯通しする。
- ③ライスペーパーに材料を並べてしっかり巻く。下記のとおり並べて巻くと綺麗に見えます。
 - ・丘わかめ、油揚げ、にんじん、茹でたけのこを並べて、一巻きしてからズッキーニを並べて巻く。
 - ・大葉、長芋、オクラ、みょうがをを並べて、一巻きしてからトマトを並べて巻く。
- ④お好みでめんつゆか酢みそで食す。

食育推進ボランティアさんからひとこと

生春巻きはしっかり巻いた方が
良いです。いろいろな野菜や切り方、
ソースで楽しんでください。





なばなのナムル



材料(4人分)

- ✔ なばな……………300g
- コチュジャン……………大さじ1
- ④ しょうゆ……………大さじ1
- すりにんにく……………小さじ1/2
- ごま油……………大さじ1.5
- 炒りごま半ずり……………大さじ1.5
- 塩……………少々

1人分の
野菜の量

75g

1人分のエネルギー 105kcal 食塩相当量 1.1g

作り方

- ① なばなは塩少々を加えた熱湯で色よく茹で、冷水にとったのち水気を絞り、長いものは半分に切る。
- ② ボウルに④の調味料を入れ、混ぜ合わせてからごま油を入れ、①を和える。
- ③ 器に盛り、炒りごまを振る。

食育推進ボランティアさんからひとこと



ちょっとほろ苦い
大人の味です。



夏野菜たっぷり冷奴



材料(4人分)

- 木綿豆腐……………2丁
 玉ねぎ……………中1/2個(200g)
 ① きゅうり……………1本(100g)
 ① トマト……………中1個(150g)
 ① なす……………1本(100g)
 ① 大葉……………5枚
 ① オクラ……………4本
 だししょうゆ……………大さじ2
 ② 酢……………大さじ1
 ごま油……………大さじ1
 すりごま……………適量

1人分の
野菜の量
149g

1人分のエネルギー 191kcal 食塩相当量 0.9g

作り方

- ① 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらして辛みを抜く。きゅうりは薄くスライスし、塩もみをする。なすも縦半分に分けて斜め薄切りにした後、塩もみをする。トマトは粗めに角切りにする。大葉は縦半分に分けて、千切りにする。オクラはさっと茹で、輪切りにする。
- ② ①と④を混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐を1/2の厚さに切り、その上に②をたっぷりかけ、すりごまを散らす。

JA女性部さんからひとこと

火を使わずに作れるお料理なので
 暑い夏に最適です。さっぱりしていて、
 お野菜もたくさんとれます。
 お好みで、だししょうゆを味の素と
 しょうゆに変更してもおいしいです。





じゃがいものしゃきしゃきサラダ



材料(4人分)

- ✓じゃがいも……………250g
- ✓きゅうり……………1本(100g)
- ースハム……………4枚
- にんじん……………20g
- 〔
- 白すりごま……………大さじ2
- マヨネーズ……………大さじ4
- ④酢……………大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1
- 茹でたまご……………2個

1人分の
野菜の量
92.5g

1人分のエネルギー 244kcal 食塩相当量 1.6g

作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむいて千切りにする。
- ②沸騰した湯に塩を入れ、にんじん、じゃがいもの順にお湯の中へ入れる。強火で30秒ほど茹で、すぐにザルにあげ水にさらす。冷めたら水気をよく切る。
- ③きゅうりは斜め千切りにして塩もみをして、しんなりしたら水気を絞る。ハムは細切りにする。
- ④じゃがいも、にんじん、きゅうり、ハムと④を混ぜ合わせる。
- ⑤茹でたまごを粗みじん切りにし、器に盛った④の上に散らす。

JA女性部さんからひとこと




じゃがいもは茹ですぎると
シャキシャキ感が
なくなってしまうので注意。



夏野菜と桜えびのサビジ(カレー炒め)



材料(4人分)

-  なす……………2個(200g)
-  ピーマン……………2個(60g)
-  パプリカ(赤)……1/2個(75g)
- 玉ねぎ……………1/2個(100g)
- にんにく……………ひとかけ
- しょうが……………ひとかけ
- 桜えび(又はおきあみ)……10g
- カレールウ……………2かけ
- 塩……………適宜
- サラダ油……………適宜

1人分の
野菜の量
113g

1人分のエネルギー 122kcal 食塩相当量 1.3g

作り方

- ①なす、ピーマン、パプリカ、玉ねぎは長さ1/2の細切りにする。
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱して、にんにく、しょうがを炒める。
- ④①を加えて炒め、桜えびも加える。
- ⑤カレールウを小さく砕いて炒め合わせ、塩を加えて味を調える。

食育推進ボランティアさんからひとこと

インド料理もパッと簡単にアレンジ！
カレールウを使うと
より深い味になりますよ。





トウガンとオクラのカラフルスープ



材料(4人分)

- ✔ トウガン……………200g
- ✔ オクラ……………8本(80g)
- ✔ ミニトマト……………8個(160g)
- カニカマ……………8本(80g)
- しょうが……………ひとかけ
- 水……………800ml
- 鶏がらスープの素…大さじ1と1/3
- 塩……………少々
- こしょう……………少々

1人分の
野菜の量

112g

1人分のエネルギー 51kcal 食塩相当量 1.9g

作り方

- ① トウガンは皮と種を取り5mm厚さのいちょう切り、オクラは板ずりにし小口切り、ミニトマトは2つに切る。カニカマは半分に切りほぐす。しょうがは皮をむき、千切り。
- ② 鍋に分量の水と鶏がらスープの素、しょうがを入れ、火にかける。
- ③ ②にトウガンを入れ、ひと煮立ちしたらオクラ、ミニトマト、カニカマを入れる。沸騰したら火を止める。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

食育推進ボランティアさんからひとこと





トウガンやオクラは
しょうがを効かせたスープに!!
オクラのネバネバが
食欲をそそります。

ピーマンの牛肉巻き



材料(4人分)

-  ピーマン……………6個(200g)
-  パプリカ(赤)……………1個(200g)
- 牛ロース薄切り肉……………8枚
(1枚40g位320g)
- 片栗粉……………少々
- サラダ油……………大さじ1
- ポン酢しょうゆ……………大さじ2



1人分のエネルギー 329kcal 食塩相当量 0.6g

作り方

- ① ピーマンは種を取り、縦長に千切りにする。パプリカ(赤)も縦長の千切りにする。
- ② 牛肉を広げ、全体に片栗粉をうすく振り、ピーマン、パプリカをきっちり巻き、全体に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ④ 全体に焼き色がついたら、余分な油をふき取り、ポン酢しょうゆをからませる。
- ⑤ 一口大に切って、盛り付ける。

食育推進ボランティアさんからひとこと

カラフルでシャキシャキ感が食欲をそそる、疲労回復、夏バテ予防に！
ピーマンの苦手なお子さんには細巻きにすると食べやすくなります。





なすのポン酢しょうゆかけ



材料(4人分)

- ✓ なす……………4本(300g)
- オリーブオイル……………大さじ4
- 玉ねぎ……………160g
- ✓ みょうが……………2個～4個
- ┌ ポン酢しょうゆ……………大さじ5
- ├ 削り節……………4g
- └ 万能ネギ……………4本

1人分の
野菜の量

126g

1人分のエネルギー 158kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

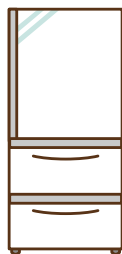
- ① なすは1cmの厚さに輪切りにし、オリーブオイルで両面が色づくまで焼く。
- ② 玉ねぎは薄くスライス、みょうがは千切りにして水にさらす。
- ③ 皿に水切りした玉ねぎとみょうがを盛り、焼いたなすをのせる。
- ④ ポン酢しょうゆに削り節を混ぜて上からかける。小口切りした万能ネギを散らす。

食育推進ボランティアさんからひとこと



簡単に作れます。
あと一品という時、また酒の肴にも
おすすめです。みょうがの代わりに
大葉、みつ葉などを使っても
おいしいですよ！

JA女性部さんから教わる! お役立ち情報



野菜を冷蔵冷凍すれば傷む原因をある程度抑えることができますが、上手に保存しないと劣化してしまいます。

それぞれの野菜に適した環境で保存して最後まで無駄なく美味しく野菜を食べましょう。

さやいんげん

保存
目安

◆冷蔵…1週間

◆冷凍…1ヵ月



常温で置くと劣化が進むので、さやの向きをそろえて保存袋に入れて冷蔵する。

冷凍する場合は、すじを取り、食べやすい長さに切り、固めに茹で、冷ましてから保存袋に入れ冷凍。スープや煮物、炒め物などには凍ったまま使う。さつま揚げや牛肉としょう油煮にするなど、少し濃いめの味付けにするのがおすすめ。

玉ねぎ

保存
目安

◆使いかけ…3~4日 ◆丸ごと…1~2ヵ月

◆冷凍…1ヵ月



使いかけで皮をむいてしまったものは、ラップに包んで冷蔵する。丸ごとなら湿度が高いと傷みやすいので、風通しの良い冷暗所で保存する。

冷凍する時は生で縦薄切りにして保存袋で冷凍。水気が出てしまうが、逆に甘みは凝縮されるので、甘みを生かした料理に活用できる。

薄切りしてから茶色に色づくまでよく炒め、粗熱を取り、使いやすい量にラップで小分けして保存袋に入れ冷凍。炒めることで水分が抜け、甘みが際立ち、日持ちもする。凍ったままカレーやシチュー、スープなどの煮込み料理や炒め物に。

炒めて冷凍した玉ねぎはビーフシチューなど、手間がかかる料理に加えると味とコクがまし、調理時間の短縮にもなる。

キャベツ

保存
目安

◆カット…1週間 ◆丸ごと…2週間

◆冷凍…1ヵ月



芯から水分が抜けるので、カットしたものでも、まず芯を切り取る。冷涼な気候を好むので保存袋に入れて冷蔵する。丸ごとなら、冬場は新聞紙にくるんで常温保存。夏場は芯をくりぬいてティッシュペーパーをつめ、新聞紙にくるんで冷蔵保存すると長持ちする。

冷凍する時は生でざく切りなど食べやすい大きさに切り、保存袋に入れて冷凍すれば、食感が変わるが甘味は増す。

自然解凍するとべちゃっとしてしまうので、必ず凍ったまま調理する。しんなりした食感になるので野菜炒めや焼きそば、スープ、パスタに利用。

たけのこ

保存
目安

◆冷蔵…1週間

◆冷凍…1ヵ月



皮つきを手に入れたらすぐに茹で、粗熱を取り、かぶるくらいの水を入れた保存容器に移し替え冷蔵する。毎日水を替えて保存する。

たけのこ独特のえぐみ成分はカルシウムの吸収を悪くする。土から掘り出したあと増加していくので、茹でてあく抜きしてから利用する。

茹でたたけのこは薄いくし形など使いやすい大きさに切り揃え、水気を切って保存袋に入れ冷凍。味付けしてから冷凍も可能。薄く切っているので、凍ったまま煮物や炒め物に利用する。レンジ解凍で10秒ほど加熱してから使っても良い。多少食感は落ちるが、風味はそのまま美味しく料理できる。

ピーマン

保存
目安

◆洗い…1週間 ◆使いかけ(冷蔵)…2~3

◆冷凍…1ヵ月



水気は禁物。水気を拭き取って保存袋に入れ、冷蔵する。使いかけのものは傷みやすいので、種とわたを取り除き、ラップで包んで冷蔵する。

冷凍する場合は、水気を拭き取り、種とわたを取り、繊維に沿って細切りにし、保存袋に入れて冷凍する。解凍も早く、味や食感が変わりにくい。凍ったままか、電子レンジで半解凍して、みそ炒め等濃い味の炒め物や焼きそば、ナポリタンに。冷凍したものは、食感が決め手のチンジャオロースなどには向かない。

なす

保存
目安

◆冷蔵…1週間

◆冷凍…1ヵ月



へたを上にして保存袋に入れ、立てて冷蔵する。低温と乾燥に弱く冷やしすぎると色が悪くなるので早めに食べきる。

冷凍する時は、水洗いし一口大の乱切りにし、水を拭き取り、冷凍する。生で冷凍すると“す”が入り、味落ちするが、煮込み料理や炒め物にすれば美味しい。他にも4~5cmの棒状に切り、油でしっかり炒めてから、粗熱を取り保存袋で冷凍してもよい。

炒めると水分が抜けコクも出るうえ、色や風味も残る。ナスの重量の2%で塩もみして冷凍してもよい。

トマト煮やラタトゥイユ、カレー等じっくり煮込む料理には凍ったまま使える。自然解凍してポン酢しょうゆやドレッシングで和え物にしたり、煮びたしやみぞれ煮などの煮物にしてもおいしい。

みょうが

保存
目安

◆冷蔵…1週間

◆冷凍…1ヵ月



乾燥すると香りが飛ぶので、根元1cmほどまで水をはった容器に立て、ポリ袋をかぶせて冷蔵する。長期間冷蔵すると中がスカスカになるため、新鮮なうちに小口切り、斜め薄切りなど用途にあわせて切り、小分けにしてラップに包み保存袋に入れ冷凍。自然解凍すると食感が変わるので、凍ったまま汁物や麺料理などの薬味として使うのがおすすめ。ごはんと炊き込んでみょうがご飯もおいしい。

オクラ

保存
目安

◆冷蔵…3~4日

◆冷凍…1ヵ月



購入時のネットやパックから取り出し、保存袋で冷蔵する。冷蔵・低温障害を起こしやすいので冷やしすぎないように早めに食べきる。

冷凍する時はへた・がくを取り、5~6本につき、粗塩大1をまぶして板ずりし、洗ってからさっと茹でて、冷水にとった後、水気を切り、小口切りにしてから保存袋に入れ冷凍。

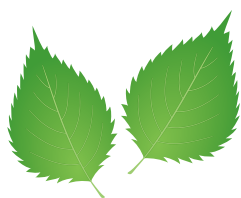
自然解凍して納豆や長芋と和えたり、削り節をかけたお浸しにしたり、酢の物やそうめんの具にしたりと、いろいろな料理に活用できる。凍ったまま炒めたり、みそ汁やスープの具にしたりしてもよい。

青じそ

保存
目安

◆冷蔵…2週間

◆冷凍…1ヵ月



軸がつく程度に水を入れたグラスにさし、ポリ袋をかぶせて冷蔵する。コップの水は一日おきぐらいに取り換え、変色するので葉に水をつけないようにする。冷蔵で保存すると風味が損なわれていくので、細切りにして小分けラップで包み、保存袋に入れ冷凍しておくとしりすがいい。

しそに含まれる香り成分は刻むことで引き立ち、薬効もアップ。カットしたものを保存袋に直接入れるとくっついてしまうので注意。凍ったまま汁物や炒め物、パスタ料理などに加えるだけで風味アップ。

トマト

保存
目安

◆冷蔵…1週間

◆冷凍…1ヵ月



へたを下にして保存袋に入れて冷蔵庫へ。冷やしすぎると甘みが弱くなるので冷蔵は短期間にする。ミニトマトも同様。

冷凍する時は、丸ごとへたを取り、へたの方を下にして間隔をあけて保存袋に入れるか、小分けにしてラップに包み保存袋で冷凍してもいい。

半解凍すると皮が簡単にむけるので、すりおろしてトマトソースやポタージュ、スムージーづくりに便利。凍ったままスープやカレー等煮込み料理にも活用できる。

じゃがいも

保存
目安

◆使いかけ…3~4日 ◆常温…1~2ヵ月

◆冷凍…1ヵ月



低温に弱いので常温保存が基本。使いかけのカットしたものは乾燥を防ぐため切り口をラップでぴったり包み冷蔵する。常温で保存する場合は紙袋や段ボール箱などに入れ、涼しくて日の当たらない場所に。

イモ類は皮をむいて茹でて、熱いうちにつぶし、粗熱を取って小分けにしラップで包み、薄くのばしてから、保存袋に入れ冷凍。

じゃがいもは生でも加熱でも冷凍すると食感や味が劣化するので、あらかじめマッシュして細胞を壊すことで、冷凍しても美味しく食べられる。

ポテトサラダやマッシュポテトの場合はレンジで解凍し、しっかり加熱して使うとホクホクになる。凍ったままポタージュにも。

野菜の栄養ミニ情報

太陽の光をたっぷり浴びて育つ野菜と果物は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸など、カラダにとって嬉しい栄養素がたっぷり含まれているので、がんや生活習慣病予防に欠かせません！

★葉野菜(葉、茎、菜類)

(菜の花、小松菜、大根の葉、かぶの葉、しその葉、キャベツ、ほうれん草など)

葉野菜には、土からたっぷり吸収したカルシウムや鉄分が豊富で、骨粗鬆症や貧血の予防の為に毎日食べたい食品です。

★実(果菜、果物類)

(トマト、はたと瓜、ピーマン、なす、ズッキーニ、かぼちゃなど)

次の命となる種を守る実は、栄養素が凝縮。赤や黄色の彩りの良い野菜は、カロチノイドやポリフェノールなどの抗酸化成分が含まれているので、あなたのカラダを守ります。

★根(根菜類)

(大根、にんじん、かぶなど)

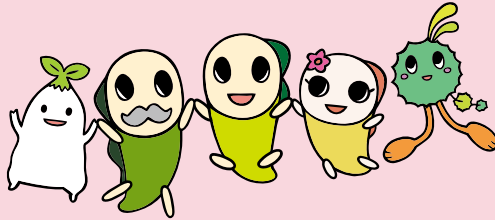
根野菜は糖質を豊富に含むので、加熱することで甘味が増します。抗酸化作用のあるビタミンCを多く含みます。

杉並野菜・果物の旬

季節	菜(葉、茎、菜類)	実(果菜、果物類)	根(根菜類)
春	菜の花・レタス・玉ねぎ キャベツ・にんにく ブロッコリー・筍 小松菜・ほうれん草	スナップえんどう トマト・絹さや そら豆	かぶ にんじん
夏	しその葉・金時草 モロヘイヤ バジル・おかわかめ	きゅうり・ピーマン ミニトマト・なす・オクラ パプリカ・とうもろこし ズッキーニ・トマト・梅	大根 じゃがいも
秋	長ネギ・おかわかめ 小松菜・金時草・パクチー ほうれん草・ブロッコリー レタス・サニーレタス カリフラワー	はたと瓜・栗 かぼちゃ なす・柿 トウガン	にんじん・じゃがいも 大根・ごぼう さつまいも・里芋
冬	キャベツ・白菜・玉ねぎ 小松菜・ほうれん草・長ネギ 大根の葉・かぶの葉 レタス・サニーレタス パクチー・カリフラワー	柿・ゆず みかん・レモン	大根・里芋・八頭 にんじん かぶ



めざせ健康長寿



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355

