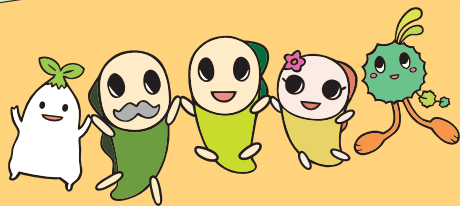




めざせ健康長寿



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

☎03-3391-1355



2019.2.8000



野菜の目標
1日350g



毎日プラス1皿の野菜を

なみすけ © SUGINAMI CITY



杉並区

あなたの生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



春野菜のレモンバター蒸し煮

材料(4人分)

- 豚肉(生姜焼用)……………200g
- ✓キャベツ……………100g
- ✓小松菜……………100g
- ✓にんじん……………1/2本(75g)
- パプリカ(赤・黄)………各1/2個
- ✓スナップえんどう……………60g
- レモン……………2枚(薄切り)
- バター……………20g
- 水……………大さじ3
- 塩……………小さじ3/4
- こしょう……………少々



1人分のエネルギー 150kcal 食塩相当量 1.3g

作り方

- ①フライパンに一口大に切った豚肉を入れ、塩をからめて5分ほどおく。
- ②キャベツは5cm角位のざく切り、小松菜は5cmの長さに切る。にんじんは5cm長さの短冊切りにする。パプリカは細切りにする。スナップえんどうは筋を取り、半分に割く。
- ③①のフライパンに、②とその他のすべての材料を加えて中火にかけ、沸騰したら、蓋をして8分ほど煮る。

農家さんからひとこと

肉を豚こま肉や鶏肉に、野菜をアスパラガス、ズッキーニ、いんげん、かぶなど季節の野菜、冷蔵庫の残り野菜などでも美味しく出来ます。色々な野菜で、お楽しみください。



たけのこ入り混ぜご飯



材料(4人分)

お米	2合
たけのこ	100g
ごぼう	50g
にんじん	50g
椎茸	50g
いんげん	75g
合挽き肉	150g
ごま油	大さじ1 1/2
しょう油	小さじ1
お酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
砂糖	大さじ1

1人分の
野菜の量
69g

1人分のエネルギー 429kcal 食塩相当量 1.6g

作り方

- まず、ご飯を炊く。その間にたけのこ、ごぼう、にんじん、椎茸、いんげんを7~8mmの角切りにする。
- 挽き肉を炒め、しょう油小さじ1を入れる。火が通ったら、お肉をお皿に移す。
- お肉を炒めたフライパンの油をふきとり、ごま油大さじ1を入れ、ごぼう、たけのこ、にんじんの順に入れ、炒める。
- ③にごま油大さじ1/2をたして椎茸、いんげんを入れ、お酒大さじ2を入れて蓋をする。弱火で1~2分したらお肉を入れ、①を入れて炒める。
- ご飯と④をよく混ぜ合わせる。

新玉ねぎのステーキ



材料(4人分)

玉ねぎ	2個(300g)
ベーコン(薄切り)	4枚
とろけるスライスチーズ	4枚
細ねぎ	適量
ごま	適量
油	少々
みそ	大さじ1/2
甘酒	大さじ1
みりん	大さじ1/2
すりゴマ	大さじ1/2
マヨネーズ	大さじ1/2

楊枝

1人分の
野菜の量
77g

1人分のエネルギー 220kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- 玉ねぎは1.5cm幅の輪切りにして8切れ用意し、15分ほどおく。
- ①の調味料をよく混ぜ合わせておく。ベーコンは縦に半分に切る。
- 玉ねぎのまわりをベーコンで巻き、楊枝でとめ、油をひいたフライパンに並べて蓋をし、両面をこんがり焼く。
- 玉ねぎの表面に②を塗り、チーズをのせて蓋をし、チーズが溶けるまで弱火で蒸す。
- 最後に、細ねぎとごまを散らす。

農家さんからひとこと



新玉ねぎの甘さは、
この時期だけ味わえるものです。
旬の時期にはたっぷりめし上げれ！



春キャベツとトマトのスパゲティ



材料(2人分)

-  新キャベツ……1/2個(450g)
-  トマト……中1個
(ミニトマトでもよい)
- ツナ缶……1缶(75g)
(カニ缶でもOK+しょうゆ小さじ1)
- ベーコン……40g
- スパゲティ……200g
- にんにく……1片
- オリーブオイル……大さじ1
- コンソメ……1個
- タカの爪……1本

1人分の
野菜の量
313g

1人分のエネルギー 703kcal 食塩相当量 1.8g


作り方

- ①深めのフライパンにお湯をたっぷり入れ、沸騰させる。
- ②キャベツをやや大きめの一口大に手でちぎっておく。(芯ははずす)
- ③にんにくはみじん切り、ツナ缶の油を切っておく。トマトはヘタを取り、ザク切り。ベーコンは細切り。
- ④①にキャベツを入れ1分茹で、取り出す。(ゆで汁は捨てない)
- ⑤④にスパゲティを入れ、表示通り茹でる。
- ⑥ゆで汁を250ccとっておく。
- ⑦フライパンを熱し、オリーブオイルとにんにくを入れ、香りが立ったら、ベーコン、スパゲティ、キャベツ、ツナ缶を入れる。
- ⑧茹で汁を入れながら炒め、コンソメ、種を取ったタカの爪をハサミで小口切りして混ぜる。
- ⑨火を止めてからトマトを入れ、混ぜる。仕上げに塩、こしょうで味をととのえる。

なすの詰め物



材料(4人分)

-  なす……4本(320g)
 - 玉ねぎ……1/2個(100g)
 - にんにく……2片
 - 合挽き肉……240g
 - ピザ用チーズ……80g
 - 小麦粉……適量
- ①
- パン粉……40g
 - 片栗粉……大さじ1 1/3
 - 中濃ソース…大さじ1 1/3
 - 塩……小さじ1/2
 - こしょう……少々
- ②
- ケチャップ……大さじ2
 - 中濃ソース……大さじ2
 - …合わせる

1人分の
野菜の量
108g

1人分のエネルギー 343kcal 食塩相当量 2.1g

作り方

- ①なすはヘタを取り、縦半分に分ける。皮に沿って内側に包丁で切り込みを入れてから、スプーンを使って中の身をすくいとる。「舟形の器」のイメージ。
- ②裏返して、食べやすいように皮に7mm位の幅で斜めに軽く切れ目を入れておく。
- ③スプーンですくったなす、玉ねぎ、にんにくをそれぞれみじん切りにしてボウルに入れ、挽き肉と材料①を加えてよく混ぜる。
- ④②のなすの器に小麦粉をふって、③を8等分して詰める。
- ⑤耐熱皿に並べ、上に②のソースを塗り、ピザ用チーズをのせ、電子レンジ(600W)で6分ほど加熱する。オーブンレンジでは12~13分加熱する。

カラフル野菜ナムル



材料(4人分)

- にんじん……………80g
- ズッキーニ……………80g
- 黄パプリカ……………80g
- かぶ……………80g
- にんにくすりおろし…小さじ1/2
 塩……………小さじ1/3
 ④ ごま油……………大さじ1
 白炒りごま……………大さじ2
 しょう油……………大さじ1

1人分の
野菜の量
81g

1人分のエネルギー 79kcal 食塩相当量 1.2g

作り方

- ① にんじんは5cmの長さに切り、3mm厚さの短冊に切る。
- ② ズッキーニは4～5mmの輪切り、黄パプリカは半分に切り、種を取り、5mm幅に切る。
- ③ かぶは半分に切り、4～5mm厚さに切る。
- ④ 鍋に湯を沸かし、①から③を1～2分さっと湯を通し、冷ます。
- ⑤ ④を混ぜ合わせ、④を和える。

農家さんからひとこと

新鮮なズッキーニは生でも食べられます。うすくスライスしてサラダや甘酢漬けでどうぞ。



ゴーヤとトマトのカレー炒め



材料(4人分)

- トマト……………4個(680g)
- ゴーヤ……………2本(220g)
- 豚薄切り肉……………200g
- 塩……………小さじ1/2
- カレー粉……………小さじ1 1/2
- サラダ油……………小さじ2
- にんにく……………1片

1人分の
野菜の量
227g

1人分のエネルギー 173kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ① トマトはヘタを取り、ざく切り。ゴーヤは種を取り、薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを炒め、香りが出たら、豚肉を炒め、ゴーヤを加えて、さらに炒める。
- ③ ゴーヤに火が通ったら、塩、カレー粉、トマトを加えて、炒め合わせる。

農家さんからひとこと







トマトは杉並区で生産される野菜の中でNo.1の生産量です。とれたてのおいしいトマトを味わってください。



夏野菜のポトフ



材料(4人分)

-  なす……………1本(80g)
-  ジャがいも……………150g
- 玉ねぎ……………中1個(200g)
- にんじん……………小1本(100g)
-  ズッキーニ……………中1/2本(100g)
-  いんげん……………50g
-  とうもろこし……………1/2本(150g)
-  トマト……………中1個(170g)
- ベーコン(角切り)……………150g
- コンソメ……………1個
- 水……………600cc
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々

 1人分の野菜の量
213g

1人分のエネルギー 305kcal 食塩相当量 1.5g



作り方

- ① なす、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ズッキーニは乱切りにする。いんげんは3~4cmに切る。とうもろこしは半月切り、トマトは8等分に切る。ベーコンは3~4cmに切る。
- ② 水、コンソメ、にんじん、ベーコンを鍋に入れ、火にかけて2分程煮立て、次に、じゃがいも、とうもろこし、なす、玉ねぎ、ズッキーニ、いんげんを入れ、野菜に火が通ったら最後にトマトを入れる。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえる。

小松菜のキノコ和え



材料(4人分)

-  小松菜……………中1束(350g)
-  にんじん……………50g
- えのき茸……………1株(90g)
 - 舞茸……………1パック(100g)
 - ④ しめじ……………1袋(100g)
 - 生椎茸……………1パック(100g)
- ⑤ だし……………100cc
 - しょう油……………大さじ1 1/2
 - みりん……………大さじ1 1/2
- 唐辛子……………お好みで

 1人分の野菜の量
100g

1人分のエネルギー 57kcal 食塩相当量 1.0g

作り方

- ① 小松菜は洗って4cm程度の長さに切る。耐熱の容器に入れて、ふんわりとラップをして、電子レンジで2~4分加熱する。
- ② にんじんはせん切り、④のキノコ類はそれぞれ石づきを取り、小分けにバラしておく。椎茸は薄切りにする。
- ③ ②と⑤の調味料を鍋に入れ、沸騰後、弱火で煮詰める。お好みで唐辛子を加える。
- ④ ①を器に盛り、③をかける。

農家さんからひとこと

小松菜は秋から冬にかけて寒さが増すと甘みを増します。カルシウムたっぷりの小松菜はたくさん食べたいですね。



りんごとかぶのオレンジ色サラダ



材料(4人分)

- ✓ りんご……………1個(300g)
- ✓ かぶ……………小4個(200g)
- ✓ かぶの葉(やわらかいところ)
……………20g
- ✓ レタス……………60g
- ✓ にんじん……………60g
- フレンチドレッシング(市販)
……………大さじ4

1人分の
野菜の量
85g

1人分のエネルギー 134kcal 食塩相当量 0.5g

作り方

- ① りんごは四つ割にして芯を取り、皮をむいて5~6mm幅に切る。かぶは、たて半分に切り、3~4mm幅にうす切りにする。葉は柔らかい所を選び、小口切りにして塩をふり、5分位してから水気をとっておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② にんじんはすりおろし、市販のドレッシングを加えて混ぜる。
- ③ ②にりんご、かぶ、かぶの葉を加え、混ぜ合わせ、レタスをしいた皿に盛りつける。

柿と春菊のサラダ



材料(4人分)

- ✓ 柿……………1個(200g)
- ✓ 春菊(葉だけの場合)
……………1と1/2把(200g)
(葉と茎を使う場合)……………1把

ドレッシングA

- ポン酢……………大さじ3
- ごま油……………小さじ2

(参考)ドレッシングB

- オリーブ油……………大さじ3
- 酢……………大さじ1
- 塩……………少々
- ごま……………少々
- からし……………お好みで

1人分の
野菜の量
40g

1人分のエネルギー 63kcal 食塩相当量 0.8g

作り方

- ① 春菊は、茎が堅かったら葉だけを3cmくらいに切る。茎がやわらかかったら下の堅いところだけ切り、あとは茎ごと3cmぐらいに切り、水にさらす。
- ② 柿は、短冊切りやいちよう切りなど好みの切り方で切る。
- ③ ①と②をドレッシングAで和える。

農家さんからひとこと

ドレッシングは、
AでもBでもお好みで。



ブロッコリーのだし醤油和え



材料(4人分)

- ✓ ブロッコリー……………200g
- だし醤油……………大さじ1 1/2
- ごま油……………小さじ1 1/2



1人分のエネルギー 33kcal 食塩相当量 0.5g

作り方

- ①ブロッコリーを小房に分けて茹でる。
- ②茹であがったブロッコリーをざるに上げ、湯切りをする。
- ③ブロッコリーが熱いうちに、だし醤油をかける。
- ④粗熱が取れたら、ごま油を回しかけ、混ぜ合わせる。

農家さんからひとこと

時々上下を返すことで、より一層味がなじみます。

ロール白菜



材料(4人分)

- ✓ 白菜……………4枚(400g)
- ✓ 玉ねぎ……………小1個(100g)
- ✓ にんじん……………20g
- 鶏ひき肉……………100g
- 塩……………少々
- こしょう……………少々
- みそ……………小さじ1
- 小麦粉……………適量
- 水……………300cc
- コンソメ……………1個



1人分のエネルギー 89kcal 食塩相当量 1.0g

作り方

- ①白菜を茹でる。
- ②玉ねぎとにんじんをみじん切りにする。
- ③ボウルに鶏ひき肉と②、塩、こしょう、みそを入れて、よく練る。
- ④白菜の表面に小麦粉をふり、4等分にした③のをのせ、巻いていく。
- ⑤鍋に水300ccとコンソメを入れ、そこに④を入れて煮る。

農家さんからひとこと

冬の野菜を鍋物や温野菜でたっぷり食べて寒い冬に身体を暖めてください。

大根ステーキ



材料(4人分)

- ✓ 大根……………400g
- サラダ油……………大さじ2
- 小麦粉……………適量
- 鶏ひき肉……………50g
- だし汁……………100cc
- ④ 砂糖……………大さじ1
- しょう油……………大さじ1
- みりん……………大さじ1
- 水溶き片栗粉を作っておく。
- ⑤ 片栗粉……………大さじ1
- 水……………大さじ1

1人分の
野菜の量
100g

1人分のエネルギー 150kcal 食塩相当量 0.7g

作り方

- ①大根は皮をむき、厚さ1cmの輪切りにし、裏に隠し包丁を入れる。
- ②大根全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにサラダ油をひき、大根を入れ、両面をこんがり焼いて皿に盛る。
- ④小鍋に④を入れ、よく混ぜ合わせてから火にかけ、煮る。
- ⑤鶏ひき肉に火が通ったら、水溶き片栗粉⑤でとろみをつけて、たれを作る。
- ⑥③に、たれをかける。

農家さんからひとこと

皮はムダにせず、
きんぴらにして食べたら
おいしいです。



かぶと鶏肉のさっぱりスープ煮



材料(4人分)

- ✓ かぶ……………中3~4個(300g)
- ✓ かぶの葉(やわらかいところ)…50g
- 鶏もも肉……………200g
- 薄口しょう油…大さじ1 1/2
- 酒……………大さじ1 1/2
- ④ 昆布……………5cm角1枚
- 昆布茶……………小さじ1/2
- 水……………600cc
- ✓ ゆずの皮……………少々
- ゆずこしょう…お好みで添える

1人分の
野菜の量
88g

1人分のエネルギー 128kcal 食塩相当量 1.3g

作り方

- ①かぶは皮をむき、大きさにより4~6等分に切り、軽く下茹でしておく。
- ②かぶの葉は、さっと茹で、5cm長さに切る。
- ③鶏肉は一口大に切り、さっと湯に通して臭みをとる。
- ④鍋に、④とかぶ、鶏肉を入れ、火にかける。
- ⑤あくを取りながらひと煮立ちしたら、昆布を取り出し、①のかぶを入れる。弱火で約10~15分、煮含ませる。
- ⑥かぶに味が染み込んだら、かぶの葉を入れ、ひと煮して火を止める。
- ⑦器に盛りつけた後、ゆずの皮のせん切りをのせる。お好みでゆずこしょうを添える。

農家さんからひとこと


むいたかぶの皮や、
残ったかぶの葉は、
みそ汁や浅漬け等で、無駄なく
おいしく食べられます。



麻婆ブロッコリー



材料(4人分)

-  ブロッコリー……1株(300g)
- 豚ひき肉……………160g
- にんにく……………1片
- しょうが……………1かけ
- 豆板醤……………小さじ2
- サラダ油……………大さじ1
- 合わせ調味料
 - 鶏がらスープの素…小さじ2
 - みそ……………大さじ1
 - しょう油……………大さじ1/2
 - 酒……………大さじ1
 - 砂糖……………小さじ2
 - 水……………1/2カップ
 - 片栗粉……………小さじ2弱

④



1人分のエネルギー 180kcal 食塩相当量 2.3g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、中央の太い茎は皮を厚めに切り落として一口大に切り、洗ってざるに上げておく。にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ②④の調味料を合わせておく。
- ③中華鍋にサラダ油を熱し、中火でにんにく、しょうが、豆板醤を炒め、香りが出たら豚ひき肉を入れ、ほぐすようにしながら肉の色が変わるまで炒める。
- ④合わせ調味料を混ぜながら加え、強火で煮立て、ブロッコリーを入れてフタをし、4～5分蒸し煮にする。
- ⑤ブロッコリーの茎に竹串がスーッと通る位になったら、片栗粉を水小さじ1で溶いて煮汁に加え、とろみをつける。全体に混ぜ合わせる。

野菜の栄養ミニ情報

おいしくて、がんや生活習慣病予防にも欠かせない野菜！果物！

★菜野菜(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)
太陽の光をたっぷり浴びて育つ菜野菜は、抗酸化ビタミンのA、C、Eやカロテン、葉酸が含まれています。
とりわけ杉並区で収穫される野菜の中でも収穫率の高い、アブラナ科の菜野菜にはグルコシノレートという成分が含まれています。
また、これらの野菜は、土からたっぷり吸収したカルシウムや鉄分も豊富で、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、はよと瓜、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が含まれています。

★根(根菜類)

(大根、にんじん、かぶなど)
食物繊維や糖質、ビタミンCを豊富に含み、加熱することで甘味が増します。

🍃 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 ほうれん草・ブロッコリー レタス・サニーレタス	はよと瓜・栗 かぼちゃ なす・柿	にんじん・じゃがいも 大根 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	柿・ゆず みかん・レモン	大根・里芋・八頭 にんじん かぶ