

第2期 健康横浜21 行動目標

野菜
たっぷり、
塩分
少なめ

主食 + 主菜 + 副菜 で栄養バランスを整えよう。

主食 ごはん、パン、めん

主菜 肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使ったメインおかず

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻中心のつけあわせ、小鉢、サラダ、汁物など

健康でいきいきと暮らすために、
野菜は **1日/350g** 食べましょう！

西区食育推進会議とは

西区の食を通じた健康づくりを推進する目的で平成21年から活動しています。構成メンバーは区内保育園、幼稚園、小中学校、地域ボランティア団体、事業者など29団体です。主な活動は区民へ食育啓発、健康づくりの情報交換などです。

構成団体 横浜みなとみらい保育園／あそびの杜保育園／トキワ保育園／平沼保育園／利正寺保育園／市立南浅間保育園／横浜愛隣幼稚園／霞ヶ丘幼稚園／野毛山幼稚園／小学校(9校)／養護教諭部会代表／PTA代表／西区特定給食施設栄養士研究会／西区子ども会育成連絡協議会／横浜市幼稚園協会西区支部／西区主任児童委員会／西区更正保護女性会／西区食生活等改善推進委員会／西区食品衛生協会／西区保健活動推進委員会／西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

Let's eat
vegetables!



西区食育推進会議おすすめ

野菜たっぷりレシピ



巣ごもりトマト

1人分：エネルギー 123kcal / 塩分 0.7g / 野菜量 120g

旬野菜を上手に使っておいしく健康に。
トマトになすやオクラなどを詰めた簡単夏野菜レシピ！



材料(2人分)

トマト……………中2個(200g)
なす……………1/2個
玉ねぎ……………小1/8個
オクラ……………1本
しいたけ……………1枚
サラダ油(またはオリーブ油)…
小さじ1
トマトケチャップ……………小さじ2
塩、こしょう……………少々
ピザ用チーズ……………10g
パセリ(または乾燥パセリ)…少々
※生パセリは刻んでおく。

作り方

1. トマトのヘタ部分をまっすぐに切り落とす。
2. 中身をスプーンでくり抜き、器をつくる。
(中身もあとで使います)
3. なす・玉ねぎ・しいたけをサイコロ切りにする。
4. オクラはサッと茹で、サイコロ切りにする。
5. なす・玉ねぎ・しいたけを熱した油で炒め、2でくり抜いたトマトの中身とトマトケチャップを加え、塩、こしょうで味を整える。
6. 5でオクラを加えたらトマトの器に詰め、ピザ用チーズをかける。
7. 250℃のオーブントースターで5分程焼く。チーズがとけたら出来上がり！焼き加減はお好みで。

作り方のポイント

中身に詰める前に具をしっかり調理するので、仕上げの焼きは短時間でも十分です。トマトの皮が固い場合はトマトのおしりに十字を入れ、熱湯にさっと通して皮をむくと食べやすくなります。

アレンジレシピ

器にしたトマトもサイコロにして一緒に加熱するとラタトゥイユ(フランスの野菜煮込料理)になり、冷製パスタやピザの具材にもぴったりです。水を加えてコンソメや塩・こしょうで味を整えれば、おいしいスープにもなります。

春の和風ポトフ

一人分 エネルギー：194kcal / 塩分：1.5g / 野菜量：140g

春の野菜から出るうまみがたっぷり溶け込んだ温かいスープで、寒さを乗り切りましょう。



材料(2人分)

鶏もも肉……………100g
大根……………3cm(40g)
にんじん……………1/3本(50g)
生しいたけ……………2枚
玉ねぎ……………1/2個(80g)
ごぼう……………8cm(20g)
じゃがいも……………小1個(80g)
キャベツ……………中葉3枚(80g)
ブロッコリー……………小1房(10g)
かつおだし汁……………500ml
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
しょうゆ……………少々

作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切る。
2. 大根、にんじん、しいたけ、ごぼう、じゃがいもは乱切り、玉ねぎはくし型に切る。
3. キャベツは一口大に切る。
4. 鍋に1の鶏もも肉を皮面を下にして並べ中弱火で両面きつね色になるまで焼く。
5. 鶏もも肉が焼けたら鍋からとりだし、鶏の油で2の野菜を炒める。
6. 5の炒めた野菜の中にだし汁、酒、塩、しょうゆを入れ、焼いた鶏肉とキャベツも鍋に入れ柔らかくなるまで煮る。
7. ゆでたブロッコリーを上にも飾る。

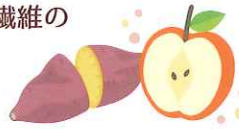
作り方のポイント

出来上がりにお好みで七味唐辛子をかけてもよい。

アレンジレシピ

翌日はカレールーを入れて和風カレーでもおいしいです。鶏肉を焼いた油で小さく切ったお餅を焼き、仕上げに少し煮て一緒に食べてもよい。

芋や果物には、不足しがちな食物繊維がたっぷり。18歳以上の食物繊維の摂取目標量は男性は1日19g以上、女性は1日17g以上です。食材を工夫して、食物繊維をたくさんとりましょう。



さつまいもとりんごの甘煮

1人分：エネルギー 132kcal / 塩分 0g / 食物繊維量 2.2g



材料(2人分)

さつまいも ……中 1/2 本(180g)
りんご ……中 1/2 個(125g)
砂糖 ……大さじ 1
水 ……1 カップ(200ml)
塩(りんご用) ……1 つまみ

ポイント

秋の味覚さつまいもとりんごを使ったおいしい洋風レシピ

作り方

1. さつまいもとりんごは1cmのいちょうに切り、水につける。
2. 鍋にさつまいもと水を入れ、煮えたらりんごと砂糖を加え、さらに煮る。
3. さつまいもとりんごに火が通り、ほどよい水分になったら、出来上がり。

さつまいもと栗の甘煮

1人分：エネルギー 128kcal / 塩分 0.1g / 食物繊維量 1.7g



材料(2人分)

さつまいも ……中 1/2 本(180g)
栗の甘露煮 ……2 個(20g)
砂糖 ……大さじ 1
みりん ……小さじ 1/2
水 ……3/4 カップ(150ml)
塩 ……1 つまみ

ポイント

秋の味覚さつまいもと栗を使ったおいしい和風レシピ

作り方

1. さつまいもを1cmのいちょうに切り、水につける。
2. 栗を1/4に切る。
3. 鍋にさつまいもと水を入れ、煮えたら砂糖を加え、さらに煮る。
4. きんとんのようにさつまいもに火が通り、ほどよく食感が残る程度にまで煮あがったら塩と栗を入れて、出来上がり。

大根の薄くす煮

1人分：エネルギー 73kcal / 塩分 1.7g / 野菜量 125g

冬野菜の代表である大根と、体を温める作用のあるしょうがを使った、寒い季節にぴったりの煮物です。



材料(2人分)

大根 ……6cm(150g)
にんじん ……1/3 本(50g)
生しいたけ ……1 枚(30g)
鶏ひき肉 ……30g
グリーンピース(冷凍) ……20g
だし汁 ……300ml
塩 ……小さじ 1/3
みりん ……小さじ 1
しょうが(おろし) ……少々
かたくり粉 ……小さじ 1

作り方

1. 大根は2cm角に切る。にんじん、生しいたけは大根より小さい角切りにする。
2. 鍋にだし汁を温め、1を入れる。
3. 煮立ったら火を弱めて5～6分煮て塩とみりんを入れ、鶏ひき肉を加えてほぐす。
4. あくを取り、野菜が柔らかくなったら、しょうがとグリーンピースを加え、水溶きかたくり粉でとろみをつける。

作り方のポイント

しょうがはしぼり汁にするとなめらかにできます。

アレンジレシピ

季節により大根をかぶや冬瓜に変えてもおいしくできます。

