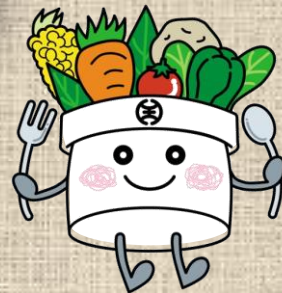


100g以上
野菜がとれる

はちおうじ

ヘルシーレシピ

— しっかり食べよう！野菜 350 さんごーまる —



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」



発行：平成 25 年 3 月

発行者：八王子市保健所 生活衛生課

〒192-0083 東京都八王子市旭町 13-18

TEL：042-645-5111 FAX：042-644-9100

はちおうじ食育ネット：<http://www.hachioji-shokuiku.com/>

(ヘルシーレシピ掲載中)

■本冊子に掲載されているレシピは、広報はちおうじ（平成 23 年 1 月～平成 24 年 12 月）に連載されたヘルシーレシピを編集したものです。

毎日を健康に過ごし、生活習慣病などを予防するためには、野菜を **1 日 350g** 以上とることがすすめられています。

1 日に必要な野菜量をとるためには **1 食 100g** 以上の野菜を食べる必要があります。

このレシピでは 1 食で 100g 以上の野菜がおいしくとれる、ヘルシーなレシピをご紹介します！



七福椀

根菜、野菜の入った具だくさんの汁物です



野菜量

110g



1人分142kcal

たんぱく質 12.1g
脂質 4.0g
炭水化物 16.0g
食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

- 鶏もも肉 … 50g
 - 車えび … 2尾
 - 長芋 … 60g
 - にんじん … 40g
 - かぶ … 60g
 - 蓮根 … 40g
 - ごぼう … 30g
 - 生しいたけ … 2枚
 - 小松菜 … 40g
 - 三つ葉 … 5g
 - ゆず … 少々
 - だし汁 … 350cc
- 調味料
- しょうゆ…大さじ 1/2
 - 塩 … 1g
 - 酒 … 大さじ 1/2
 - <水溶き片栗粉>
 - 片栗粉 …小さじ 1
 - 水 …大さじ 1

作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、えびはむき、両方に酒小さじ1を振る。
- ②長芋、にんじん、かぶ、蓮根、ごぼうは小さ目の乱切り。ごぼうは水に5分ほど浸けアクをとる。生しいたけは軸をとり、笠に飾り切りする。
- ③鍋にだし汁と②を入れ火にかけ、煮立ったら鶏肉を加える。
- ④アクをとり、調味料を入れて弱火で野菜を軟らかく煮る。
- ⑤えびを加えひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を入れてトロミをつける。
- ⑥小松菜、三つ葉はゆで、2cmに切る。器に⑤を盛りつけ、小松菜、三つ葉、ゆずを飾る。

バランスのよい食事をしまよう！



主食・主菜・副菜を
そろえて食べましょう



いろいろな食品や
料理を食べましょう



1日3食をきちんと
食べましょう



外食・中食する時は
「はちおうじヘルシーメニュー」
を活用しましょう！



ガイドマップを
本庁、各事務所で
配布中

イラスト出典：社団法人 日本栄養士会監修、武見ゆかり・吉池信男編
「食事バランスガイド」を活用した栄養教育・食育実践マニュアル、第一出版、2007

レシピ作成に協力して下さった皆さん

<八王子地域活動栄養士会>・会員数：12名・活動拠点：市内
赤ちゃんから高齢者まで幅広い健康づくりの支援
活動内容：各種料理講習会・食生活相談・離乳食相談・食育講話講座等の実施
市主催イベント参加等・会員の資質向上のための勉強会

<八王子管理栄養士の会 ダイエタリーフレンズ>

市民対象のヘルシー料理教室を主活動に、市主催イベント等に参加。
フリーでは介護、企業、病院施設等での栄養指導を手がける。
活動15年目を迎える。

<学校教育部 学事課&学校給食栄養士の皆さん>

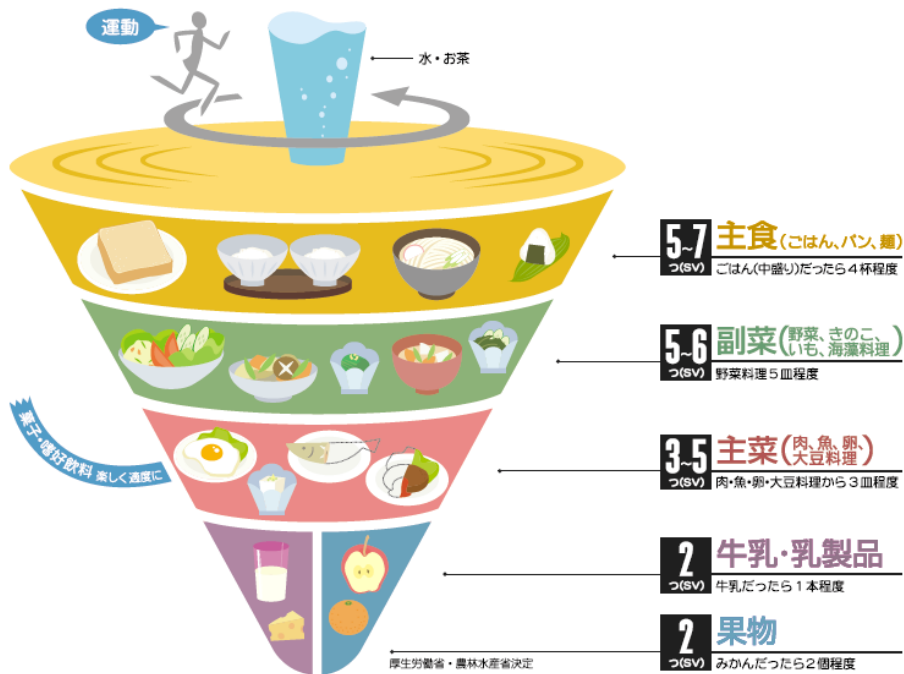
学校給食では子どもたちが、野菜をおいしく、たくさん食べられるメニューを提供
しています。是非作ってみてください。



食事バランスガイドを活用しましょう

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかの目安をわかりやすくイラストで示したものです。

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つのグループを組み合わせることでバランスの良い食事を取りましょう。



目安として、野菜料理の副菜を5つ分食べると、1日分の野菜量を摂取することができます。

【基本型】

1つ=70g

エネルギー	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
2200kcal ±200kcal	5~7つ	5~6つ	3~5つ	2~3つ	2つ

- ※1つの目安例:
- 主食(ごはん小盛り1杯)
 - 副菜(野菜サラダ1皿)
 - 主菜(目玉焼き1皿)
 - 牛乳・乳製品(牛乳コップ半分)
 - 果物(みかん1個)

しっかり食べよう！野菜350



冬野菜と豆腐のグラタン

米粉を使って簡単ホワイトルーを作りましょう！



野菜量

120g



1人分 246 kcal

たんぱく質 14.7g
脂質 12.3g
炭水化物 20.4g
食塩相当量 1.4g

材料 (2人分)

かぶ … 1個(100g)
にんじん … 1/4本(40g)
ブロッコリー … 60g
しめじ … 30g
ねぎ … 10cm
木綿豆腐 … 100g
米粉(微粒子タイプ) … 大さじ2
牛乳 … 200cc
塩 … 少々
こしょう … 適宜
固形コンソメ … 1/2個
溶けるチーズ … 40g

作り方

- ①かぶ、にんじんは皮をむき一口大に切る。ブロッコリー、しめじは小房に分ける。ねぎは2cmの輪切りにする。
- ②米粉と牛乳、塩、こしょうを混ぜ合わせる。豆腐は1cmの角切りにする。
- ③フライパンに①と水100ccを入れフタをしめ火にかける。沸騰したら中火で約5分蒸し煮にし、②とコンソメを加えてトロミがつくまで混ぜながら火を通す。
- ④耐熱皿に③を入れ、溶けるチーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



材料の内容を里芋、じゃがいも、玉ねぎ、鶏肉などにアレンジもOK!

担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ



白身魚の酢豚風

野菜たっぷりの酢豚風あんを
白身魚にからめました



野菜量
111g

1人分 187 kcal

たんぱく質	13.4g
脂質	3.0g
炭水化物	28.2g
食塩相当量	2.6g

材料 (2人分)

- | | |
|----------|--------------|
| 白身魚 | …120g (2切) |
| 根生姜 | … 2g (すりおろし) |
| しょうゆ | …小さじ1 |
| 酒 | …小さじ1 |
| 片栗粉 | …大さじ2 |
| 揚げ油 | |
| にんじん | … 40g |
| たけのこ | … 40g |
| ピーマン | … 20g |
| 玉ねぎ | … 120g |
| 干しいたけ | … 2枚 |
| 油 | … 小さじ1/2 |
| 水 | … 80cc |
| 砂糖 | … 大さじ1 |
| しょうゆ | … 大さじ1 |
| 塩 | … 0.4g |
| りんご酢 | … 小さじ1/2 弱 |
| トマトケチャップ | …小さじ2 |
| ウスターソース | …小さじ1/3 |
| 片栗粉・水 | …各小さじ1 |

作り方

- ①魚を2cm角に切り、下味をつける。片栗粉をつけて、180℃の油で揚げる。
- ②にんじんとたけのこは乱切りにし、下ゆです。ピーマンは2cm角に切る。玉ねぎは短冊切りにする。しいたけは戻して1.5cm角に切る。
- ③②を炒める。
- ④③に水、調味料を加え、ひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を流し入れ、とろみをつける。
- ⑤①をお皿に盛り付け、④をかける。



お肉よりもあっさりとしておいしいよ！



かぼちゃのシチュー

ビタミン豊富なかぼちゃで
風邪の予防を！！



野菜量
117g

1人分 251 kcal

たんぱく質	8.9g
脂質	13.1g
炭水化物	23.7g
食塩相当量	1.1g

材料 (2人分)

- | | |
|-----------------------|------------|
| 鶏ももこま肉(皮なし) | …60g |
| かぼちゃ | … 100g |
| にんじん | … 45g |
| マッシュルーム | … 10g |
| たまねぎ | … 90g |
| 水 | … 90cc |
| 牛乳 | … 45cc |
| 生クリーム | …小さじ1 |
| 油 | …小さじ1/2 |
| 塩 | …小さじ1/3 |
| こしょう | … 少々 |
| <ホワイトルー> | |
| 薄力粉(ふるっておく) | |
| | … 大さじ1 1/3 |
| バター | … 小さじ1 |
| 油 | … 小さじ1 1/2 |
| 牛乳 | … 100cc |

作り方

- ①かぼちゃは3cm角、にんじんはいちょう切り、マッシュルームは5mm幅に切る。
- ②鍋に油を入れ、中火で鶏肉の表面を炒めた後に、玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを入れて5分程炒める。
- ③②に水を入れ、中火で煮込み途中アクをとる。具が煮えたらかぼちゃを入れ、火が通ったら牛乳を加える。
- ④別の鍋に油、バターを溶かし、薄力粉を入れ中火位で焦げないように炒め、40℃に温めた牛乳をゆっくり加えホワイトルーを作る。
- ⑤③に④を加えてとろみがつくまで弱火で煮込み、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥仕上げに生クリームを加える。



豚肉のおろし煮

野菜もお肉もたっぷりとれるヘルシーメニュー！！



野菜量

185g



1人分 127 kcal

たんぱく質 12.4g
脂質 3.7g
炭水化物 9.7g
食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)

豚薄切り肉 … 100g
(肩ロース)
大根 … 200g
白菜 … 100g
春菊 … 60g
万能ねぎ … 2本
酒 … 大さじ1

ポン酢しょうゆ 適量
七味唐辛子 適量
(お好みで)

作り方

- ①大根は皮をむきすりおろす。白菜は1.5cm幅に切り、春菊は5cmにざく切り、豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンまたは土鍋に白菜を1/3くらい敷き、豚肉の1/3をのせる。その上に大根おろしを1/3のせ、この作業を3回繰り返す、酒を振りかける。
- ③フタをして火にかけ、煮立ったら弱火にして7~8分煮る。春菊をのせフタをして1~2分煮る。
- ④取り皿に分け、小口切りの万能ねぎをちらし、ポン酢しょうゆを適量かける。

お好みで七味唐辛子やゆずを使うことで香りや風味も一味違ってきます。

担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ



春キャベツのミルフィーユあさりソース

柔らかい春キャベツを使ってベーコンと野菜を重ねます！



野菜量

165g



1人分 108 kcal

たんぱく質 5.5g
脂質 3.4g
炭水化物 16.0g
食塩相当量 3.0g

材料 (4人分)

春キャベツ … 400g
じゃがいも … 100g
玉ねぎ … 100g
にんじん … 60g
アスパラガス … 2本(60g)
ベーコン … 4枚(30g)
ミニトマト … 100g
殻つきあさり … 100g
固形コンソメ … 1個
塩・こしょう … 少々

作り方

- ①キャベツの葉を1枚ずつはがす。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは5mm幅の輪切り。アスパラガスは3cm幅に切る。
- ②鍋にキャベツと他の野菜、ベーコンを交互に重ね、水300cc位、ミニトマト、あさり、コンソメを入れ加熱する。
- ③あさりの口が開いたら取り出す。落とし蓋をし、中火弱で20分程煮る。仕上げ前にアスパラガスの穂先を加え、塩・こしょうで味を調える。
- ④③を4つに切り、一人1切れを器に盛り、あさり、アスパラガスをそえる。

春キャベツがない時は、水分を調節して入れて煮てください。

スパゲティを付け合せにするとソースとあってさらにおいしいです。

担当：八王子地域活動栄養士の会





もやしとアスパラのチャフチェ

野菜と春雨を
ゴマ油で炒めた韓国料理



野菜量

110g



1人分 196 kcal

たんぱく質 8.7g
脂質 9.1g
炭水化物 20.3g
食塩相当量 2.1g

材料 (2人分)

牛肉薄切り … 60g
おろしにんにく…小さじ1/3
砂糖 … 大さじ1/2
しょうゆ …大さじ1 1/2
ごま油 …大さじ1/2
片栗粉 …小さじ1/2
こしょう …適量
玉ねぎ … 1/4 個 (50g)
アスパラガス…2本 (40g)
パプリカ …1/4 個 (30g)
エリンギ … 30g
緑豆春雨 … 20g
もやし … 100g
すりごま・一味唐辛子
… 適量

作り方

- ①牛肉は細切りにし下味をからめる。
- ②玉ねぎは薄切り、アスパラガスは堅い部分を除いて薄い斜め切り、パプリカとエリンギは細切りにする。
- ③緑豆春雨ははさみで半分に切る。
- ④深さのある耐熱皿（またはシリコンスチーマー）に水 50cc と③を入れ、その上にもやしと残りの野菜をのせる。①をほぐして広げてのせる。
- ⑤ラップをして電子レンジ 600W で 6 分加熱する。ざっと混ぜて器に盛り、すりごま、一味唐辛子をふる。



シリコンスチーマーを使った場合、ラップはいりません

担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ



鮭のチャンチャン焼き

北海道の郷土料理
じゃがいもやコーンを入れて
もおいしい1品



野菜量

115g



1人分 233kcal

たんぱく質 16.1g
脂質 9.8g
炭水化物 20.6g
食塩相当量 2.3g

材料 (2人分)

生鮭 … 60g 2切
キャベツ … 100g
玉ねぎ … 100g
にんじん … 30g
エリンギ … 30g
ピーマン … 30g
しめじ … 30g
油 … 小さじ1/2
<みそだれ>
みそ … 大さじ1 1/2
しょうゆ…小さじ1/2
砂糖 … 小さじ2
酒 … 小さじ1
<ふた用>
アルミホイル 30cm

作り方

- ①鮭に塩・酒各少々を振り 5 分程おく。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎは 2 cm 幅に切る。にんじん、エリンギ、ピーマンは短冊切り、しめじは小房に分ける。
- ③みそだれはよく混ぜあわせておく。
- ④ホットプレートに油を薄くぬり、野菜をのせ、その上に鮭を盛る。
- ⑤フタをして中温で加熱し、野菜がしんなりしてきたら、上からみそだれをかけ鮭に火が通るまで加熱する。
- ⑥鮭と野菜を混ぜ合わせて、器に取り分ける。

担当：八王子地域活動栄養士会



中華丼

ご飯といっしょに野菜がおいしく食べられます
うずら卵などのトッピングでさらにおいしく！！



野菜量

105 g



1人分 747kcal

たんぱく質 29.1g
脂質 11.4g
炭水化物 127.5g
食塩相当量 2.9g

材料 (2人分)

<具>

- 豚もも小間肉 … 30g
- たけのこ水煮 … 30g
- にんじん … 30g
- 玉ねぎ … 40g
- キャベツ … 100g
- 干しいたけ(水戻し)…1枚
- 絹さや … 2枚
- いか短冊(皮つき)… 40g
- むきえび … 30g
- にんにく・根生姜 … 各5g
- 油 … 小さじ1
- 酒 … 小さじ1/3
- しょうゆ … 小さじ2/3
- 塩 … 小さじ1/3
- こしょう … 少々
- ごま油 … 小さじ1/6

調味料

<水溶き片栗粉>

- 片栗粉・水 … 各小さじ1

作り方

- ①豚肉は酒小さじ1/3としょうゆ小さじ1/6で下味をつける。
- ②たけのこは軽くゆで、他の野菜と干しいたけは短冊切り、絹さやは下ゆでし斜め切り。いか、むきえびはゆでる。
- ③油を入れ熱した中華鍋にみじん切りのにんにく・生姜を入れ弱火で香りが出るまで炒める。豚肉、キャベツ以外の野菜を入れ、強火で炒める。
- ④火が通ったらキャベツ、いか、むきえび、調味料を入れ加熱したら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、仕上げにごま油を入れる。
- ⑤炊いたご飯を盛り付け、上に具をかけて仕上げる。



キャベツは白菜に変えてもOK 野菜から水が出ない場合は水分を加えて！！

担当：小学校給食献立より
学校教育部学事課（給食担当）



スパゲティミートソース

学校給食でも人気NO.1！
煮込めば煮込むほど玉ねぎの甘みが出ます！



野菜量

138 g



1人分 492kcal

たんぱく質 18.6g
脂質 14.0g
炭水化物 69.5g
食塩相当量 4.9g

材料 (4人分)

- スパゲティ … 300g
- バター … 大さじ1
- オリーブ油 … 大さじ1
- にんじん … 60g
- 玉ねぎ … 360g(中2個)
- にんにく … 1片
- セロリ … 4g
- 豚ももひき肉 … 120g
- 油 … 小さじ2
- ホールトマト … 120g
- 赤ワイン … 小さじ1
- ナチュラルチーズ…8g
- トマトケチャップ…大さじ2
- トマトピューレ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ1
- 塩 … 小さじ2/3
- こしょう … 少々

みじん切り

調味料

作り方

- ①にんにく、セロリは香りが出るまで油で炒める。玉ねぎ、ひき肉を入れてさらによく炒め、その後になんじんを加える。
- ②火が通ったら、角切りかつぶしたホールトマトを汁ごと入れ、調味料を加えて野菜が柔らかくなるまでよく煮る。
- ③塩、こしょうで味を調え、仕上げにチーズを入れてコクを出す。
- ④スパゲティはゆでて湯を切り、バター、オリーブ油を熱したフライパンで炒める。
- ⑤④を皿に盛り付け、上からミートソースをかける。



野菜が煮える前に、水分が少なくなったら、水またはトマトジュースで調節しましょう

担当：小学校給食献立より
学校教育部学事課（給食担当）



白身魚のソテー ラタトゥユ添え

いろいろな夏野菜を加えてカラフルに！



野菜量

246 g



1人分 268 kcal

たんぱく質 19.1g
脂質 13.7g
炭水化物 17.2g
食塩相当量 2.3g

材料 (2人分)

白身魚 … 2切
(1切 70g くらい)
小麦粉 … 適量
にんにく … 6g
パセリ … 1茎
トマト … 200g
玉ねぎ … 100g
なす … 80g
ゴーヤ … 60g
セロリ … 40g
オリーブ油 … 大さじ 2
固形コンソメ … 1個
ローリエ … 1枚
塩・こしょう … 適量

作り方

- ① にんにく、パセリはみじん切り。他の野菜は 1.5cm 角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油、にんにくを入れてから火をつけ炒める (こげやすいため)。香りがでたら玉ねぎ、なす、ゴーヤ、セロリの順に入れ、油が全体にまわる程度に炒める。
- ③ トマト、コンソメ、ローリエを加え、中火位で 20 分ほど煮る。塩・こしょうで味を調える。
- ④ 魚は塩・こしょうを少々振り、小麦粉を薄くつけてオリーブ油で両面焼く。器に魚を盛りラタトゥユを添え、パセリを散らす。

担当：八王子地域活動栄養士会



夏野菜のジャージャー麺

食欲のない時も夏野菜がおいしく食べられます



野菜量

107 g



1人分 495 kcal

たんぱく質 23.2g
脂質 13.7g
炭水化物 64.3g
食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

中華生めん … 2玉
ごま油 … 小さじ 1/2
もやし … 100g
枝豆 … 10粒
きゅうり … 1本
トマト … 1/2 個
長ネギ … 5cm
根生姜 … 10g(1片)
豚ひき肉 … 120g
油 … 小さじ 1/2
<合わせ調味料>
みそ … 大さじ 2
豆板醤 … 小さじ 1/2
砂糖 … 大さじ 1
酒 … 大さじ 1
鶏がらスープの素 … 小さじ 1/2
水 … 1カップ
片栗粉 … 小さじ 1/2

作り方

- ① もやしと枝豆はゆで、きゅうりは千切り、トマトはくし切り、長ネギと生姜はみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、長ネギと生姜を加えて炒め、豚ひき肉も加えてさらに炒める。合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ③ 中華めんはたっぷりの湯でゆで、水でもみ洗いし、ごま油をからめる。
- ④ 皿に中華めんともやし、きゅうり、トマトを盛り付け、②を上からかけ、枝豆をちらす。

中華めんの代わりにうどんでもおいしいです。



担当：八王子管理栄養士の会
ダイエタリーフレンズ