

● 食事をおいしくバランスよく ●

。。。 そうだ、野菜とろう! 。。。

野菜お役立ち レシピ集



コラボ企画



平和堂 × 伏見区役所醍醐支所



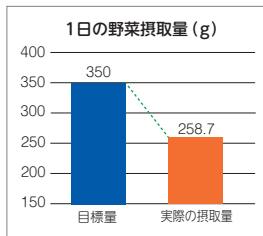
京都市
CITY OF KYOTO

大人が1日に必要とする野菜摂取量は**350g**です。

しかし、日本人の野菜摂取量の平均は258g程度で、多くの方が目標に達していないと言われています。

「令和4年京都府民健康・栄養調査」の結果でも、京都市民の野菜摂取量の平均値は232.2gとなっています。

毎日の食事に、おいしく野菜をもう1皿(70g)増やしましょう。



厚生労働省「令和6年国民健康・栄養調査」より

野菜もう一皿(70g)の目安量



平和堂での取組紹介

ベジチェック®

アル・プラザ醍醐、フレンドマートMOMOテラス店は、ベジチェック®を導入しています。お客様の野菜摂取量の目安としてご利用いただいています。

ベジチェック®とは

手のひらをセンサーにあてて約30秒で推定野菜摂取量を測定できる機器です。



こだわり野菜「E-WA!」

平和堂が何度も産地に足を運び、季節ごとの旬をお届けしています。厳選した安心安全なこだわり野菜をぜひご賞味ください。



このレシピ集は、株式会社平和堂と醍醐支所がコラボし、**健康的な食習慣**に主眼をおいた啓発事業の一環で、作成したものです。レシピ集作成にあたっては、アル・プラザ醍醐とフレンドマート MOMOテラス店のクッキングサポートからレシピ提供を受けました。

- 野菜を 70g 以上とれるレシピになっています。
- 春夏秋冬のレシピを記載していますが、野菜を変えてアレンジでき、1年中使える内容となっています。

栄養価の表記について
栄養価は、日本食品標準成分表2020年版（八訂）を基に算出しています。一般的な材料を用い、1人分の栄養価を記載しています。

「減塩お役立ち
レシピ集」も
あります。



こちらから

Cooking
Support

アル・プラザ醍醐

おやつ



ガトールパンプキン

材料（4人分）

かぼちゃ	1/4 個
牛乳	100ml
砂糖	40g
卵	1 個
小麦粉	60g
バター	10g

作り方

- 1 かぼちゃは、皮・わた・種を取って一口大に切り、ラップをして600Wのレンジで4分程加熱する。
- 2 粗熱が取れたらボウルに入れて、フォークなどでつぶす。
- 3 ②にバター、牛乳、砂糖、卵を入れて混ぜ合わせ、小麦粉を加えさらに混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器にクッキングシートを敷き、③を流し入れる。
- 5 ラップをして600Wのレンジで5分程加熱する。冷蔵庫でよく冷やして完成。

1人分の栄養価 カロリー：201kcal / 塩分：0.1g / 野菜量：75g

ポイント

デザートにも野菜は強い味方！
野菜が苦手な子どもも、おやつで上手に野菜を摂取。



アスパラのハニーマスタード和え

材料 (2人分)

アスパラガス …… 1束
粒マスタード …… 小さじ1
はちみつ …… 小さじ1
レモン汁 …… 小さじ1/2

作り方

- 1 アスパラガスはラップをして600Wのレンジで1分30秒程加熱する。
- 2 しっかり水切りし、食べやすい長さに切る。
- 3 粒マスタード、はちみつ、レモン汁を混ぜ、アスパラガスを和える。
- 4 器に盛りつけてできあがり。

1人分の栄養価 カロリー：34kcal / 塩分：0.2g / 野菜量：70g

ポイント

アスパラガスは、しっかり水切りしてください。
ハニーマスタードソースは、ほかのお料理にも活用できます。



彩りにんじんしりしり

材料 (2人分)

にんじん …… 1本
ツナ缶 (オイル漬け) …… 1缶
豆苗 …… 1/2パック
卵 …… 1個
めんつゆ …… 大さじ2
顆粒和風だし …… 少々

作り方

- 1 にんじんは、きれいに洗い千切りにし、豆苗は1/3の長さに切る。
- 2 フライパンににんじんを入れ、水分を飛ばすように弱火で炒める。
- 3 ツナ缶をオイルごと加えて中火で炒め、フライパンの端によせ、空いているところで炒り卵を作る。
- 4 豆苗を入れさっと炒め、めんつゆ、顆粒和風だしで味をととのえる。

1人分の栄養価 カロリー：160kcal / 塩分：1.2g / 野菜量：75g

ポイント

にんじんはきれいに洗い、皮ごと使いましょう。
豆苗の代わりにピーマンやニラでもおいしくできます。

お弁当や
作り置きにも
おすすめ



焼きトマトサラダ

材料 (2人分)

トマト	1個
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
おろしにんにく	1cm程度
パセリ	適量
ブラックペッパー	適量

作り方

- ① トマトは、くし切りにする。
- ② 酢、砂糖、おろしにんにくを混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、トマトの切り口を両面焼く。
- ④ 焼き色がついたら器に並べ、②をかける。
- ⑤ パセリをちらし、ブラックペッパーで味をととのえてできあがり。

1人分の栄養価 カロリー：90kcal / 塩分：0.1g / 野菜量：70g

ポイント

トマトを焼くだけ簡単メニュー。焼くことで甘みが増します。冷めてもおいしいです。



鶏むね肉のレモンマリネ

材料 (2人分)

レモン	1/2 個
鶏むね肉	1 枚
小麦粉	大さじ 2
オリーブオイル	大さじ 2
レッドオニオン	1/2 個
セロリ	1/2 本
にんじん	1/2 本
パプリカ (赤)	1/2 個
酢 (米酢かリンゴ酢)	大さじ 2
砂糖	大さじ 2

作り方

- ① レモンは、スライスした 3 枚をいちょう切りにする。残りのレモンは絞る。
- ② レモン汁、酢、砂糖を混ぜ、マリネ液を作っておく。
- ③ 野菜はそれぞれ薄切りにしてマリネ液に漬けておく。
- ④ 鶏むね肉は一口大に削ぎ切りにする。
- ⑤ ビニール袋に小麦粉と④を入れ、袋の口をしっかりと閉じ、振って小麦粉をまぶす。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを入れ、⑤を両面焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ ⑥を③の野菜とマリネ液に浸し、しばらく休ませる。スライスレモンと混ぜ、器に盛り付けて完成。

1人分の栄養価 カロリー：355kcal / 塩分：0.2g / 野菜量：118g

ポイント

白身魚でもおいしく作れます。
酸味を活かして減塩にも役立ちます。



カレー味の筑前煮

材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2枚	サラダ油	適量
里芋	中3個	めんつゆ (3倍濃縮)	
ごぼう	1/4本		50mL
レンコン	50g	水	150mL
にんじん	1/2本	カレー粉	小さじ1
筍 (水煮)	50g		
こんにゃく	60g		
いんげん	30g		

1人分の栄養価

カロリー：247kcal / 塩分：2.7g / 野菜量：115g

ポイント

カレー味にすることで、野菜が苦手でも食べやすくなります。

作り方

- ① 食材は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、ごぼう、レンコン、にんじん、筍 (水煮)、こんにゃく、いんげんを炒め、ある程度火が通ったら鶏もも肉と里芋を加えて炒める。
- ③ ②に水とめんつゆを加え、沸騰したら落とし蓋をして弱火で煮込む。
- ④ 途中でカレー粉を加え、煮汁が 1/4 程度になるまで煮込む。



ブロッコリーとたっぷりきのこのペロンチーノ炒め

材料 (4人分)

ブロッコリー	1株	オリーブオイル	大さじ3
玉ねぎ	1個	にんにく	1かけ
ぶなしめじ	1/2パック	鷹の爪	少々
まいたけ	1パック	塩	少々
ひらたけ	1/2パック	ブラックペッパー	少々
エリンギ	1本		

1人分の栄養価

カロリー：125kcal / 塩分：0.2g / 野菜量：77g

ポイント

きのこは冷凍することで旨味・香りがUP！いろいろなきのこでお試ください。

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、ラップをして600Wのレンジで2分程加熱する。
- ② 玉ねぎ、にんにくは、薄く切る。
- ③ ぶなしめじ、まいたけ、ひらたけは、手でほぐす。エリンギは、食べやすい大きさに切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れて香りがしてきたら、玉ねぎを炒める。
- ⑤ ④にブロッコリー、きのこ類を入れて炒め合わせ、塩・ブラックペッパーで味をととのえる。



白菜漬の台湾鍋風

材料 (2人分)

豚バラ肉	150g	★中華だし	小さじ1
白菜漬	180g	★酒	大さじ3
まいたけ	1パック	★ごま油	大さじ1/2
白ねぎ	1/2本	★塩	少々
チンゲン菜	1束	水	800mL
厚揚げ	1/2個	サラダ油	適量
しょうが	1かけ		

1人分の栄養価
カロリー：422kcal / 塩分：2.9g / 野菜量：168g

ポイント

白菜漬が具材と調味料の2つの役割をはたしてくれます。
★の調味料は適宜調節してください。

作り方

- 白菜漬は水気をよく絞る。材料は食べやすい大きさに切り、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、白菜漬を炒める。
- しょうがの香りが出てきたら、②を鍋に移し、★の調味料と水を入れる。沸騰したら弱火にし、まいたけ、白ねぎ、チンゲン菜、厚揚げ、豚バラ肉を加えて火が通ったら完成。



チーズミネストローネ

材料 (2人分)

ベーコン	50g	オリーブオイル	大さじ1
だいこん	5cm程度	固形コンソメ	1個
にんじん	1/2本	水	400mL
キャベツ	4枚	粉チーズ	適量
玉ねぎ	1/2個	ブラックペッパー	適量
ズッキーニ	1/2本		

1人分の栄養価
カロリー：211kcal / 塩分：1.7g / 野菜量：175g

ポイント

野菜の甘みと、ベーコン・チーズの旨味であっさりいただくスープです。

作り方

- ベーコンは1cm程度の角切りに、他の具材も同じ大きさの角切りにする。
- 鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンを炒め、野菜を加えてサッと炒める。
- 水を具材が被るくらいまで入れ、固形コンソメを入れ、具材に火が通るまで煮込む。
- 器に盛り付け、粉チーズを振る。お好みでブラックペッパーを振る。

主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べましょう

1つの食品には、様々な栄養素が含まれていて、食品によって含まれる栄養素の種類や量が異なります。
毎日の食事を、**主食・主菜・副菜**をそろえて食べることで、栄養素をバランスよくとることができます。

副菜

野菜、海藻、きのこなどを使った料理
ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含み、
からだの調子を整えます。

【1食分のめやす】1~2皿

主菜

魚、肉、卵、大豆製品などを使った料理
たんぱく質や脂質を多く含み、
からだをつくる源となります。

【1食分のめやす】1皿

主食

ごはん、パン、麺類など
炭水化物を多く含み、
エネルギーのもとになります。

【1食分のめやす】
ごはんならお茶碗1杯程度
(男性:200g、女性:150g)

もう一品

汁物、牛乳・乳製品、
果物など

バランスのよい食事に近づく ワンポイントアドバイス

- 主食・主菜は1食1皿ずつを基本とする
- 麺類・丼物には野菜の一品をプラスする
- 調理方法が重ならないようにする
(揚げ物ばかりにしない)

親子丼

+

お浸し

主菜として、
どちらか1つ
を選ぼう!

京都市の食と健康情報はこちらから

