



6月は食育月間

ヘルスマイトおすすめ! 野菜をおいしくいただきます!



食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト)
たなか 田中さん はすみ 蓮見さん



冷凍野菜で時短♪

かぼちゃのチーズ焼き

1人分
野菜量
70g

作り方

- 1 ベーコンは短冊切りにする。
- 2 冷凍かぼちゃを電子レンジで解凍する。
- 3 2をポリ袋に入れ、マヨネーズを加えて、袋の上から手で押し、軽くつぶしながら混ぜ合わせる。
- 4 耐熱容器に袋から出した3を入れ、ベーコン、ピザ用チーズをのせて、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。

材料(2人分)

- 冷凍かぼちゃ……………140g
- マヨネーズ……………大さじ1
- スライスベーコン… 1枚分
- ピザ用チーズ……………20g

エネルギー：143kcal
食塩相当量：0.3g



小松菜はカルシウムたっぷり! 小松菜と塩昆布のナムル

1人分
野菜量
80g

作り方

- 1 小松菜はゆでてから3cmくらいに切り、水気を切る。にんじんはせん切りにしてさっとゆでる。
- 2 1を、塩昆布とごま油であえる。

材料(2人分)

- 小松菜……………120g
- にんじん……………50g
- 塩昆布……………12g
- ごま油……………小さじ1/2

エネルギー：26kcal
食塩相当量：0.6g



オクラは緑黄色野菜♪ オクラの豚肉巻き

1人分
野菜量
80g

作り方

- 1 豚ロースに片栗粉をまぶし、オクラに巻く。
- 2 油をひいたフライパンに、1を豚ロースの巻き終わりを下にして入れ、転がしながら表面を焼き、蓋をする。
- 3 2に火が通ったら、混ぜ合わせたAを加え、強火にして酢をとばしながら全体にからませる。

エネルギー：436kcal 食塩相当量：2.0g

材料(2人分)

- 豚ロース……………200g
- オクラ……………16本
- 片栗粉……………少々
- サラダ油……………大さじ1/2
- A 砂糖・しょうゆ・みりん……………各大さじ1と1/2
- 酢……………大さじ1



電子レンジでかんたん にんじんしりしり

1人分
野菜量
80g

作り方

- 1 にんじんはせん切りにし、耐熱容器に、にんじん、汁けをきったツナ、めんつゆ、かつお節を入れて混ぜる。
- 2 ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で1分加熱する。一度取り出し、よく混ぜる。
- 3 2に溶きほぐした卵を回し入れ、ラップをせずに電子レンジ(600w)で2分加熱する。
- 4 全体をよく混ぜてから器に盛り、すりごまをかける。

材料(2人分)

- にんじん……………160g
- ツナ水煮(固形量)… 80g
- 卵……………1個
- めんつゆ(3倍濃縮)……………小さじ2
- かつお節……………少々
- すりごま……………少々

エネルギー：98kcal 食塩相当量：1.1g

フードロスを減らそう! 夏野菜の冷凍術!

(参考:農林水産省)



食生活改善推進員協議会 (ヘルスマイト)

あべ 阿部さん きしもと 岸本さん



トマト

(保存の目安:2か月)

トマトもミニトマトもヘタ付きのまま丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。使用する際は、5分ほど室温に置けば、そのまま切ることができ、水にさらせば皮がツルンときれいにむけます。



オクラ

(保存の目安:2か月)

丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。冷凍することで産毛が取れ、板ずりが不要に。凍ったまま刻めば薬味になり、生のままでも食べられます。煮たり揚げたりと、凍ったまま調理ができます。



なすび

(保存の目安:2か月)

カットすると、そこから劣化が進みます。丸ごと冷凍用保存袋に入れて冷凍。使用する際は、5分ほど室内に置けば、そのまま炒め物や煮物に使えます。

圏保健企画 2階22番 ☎06-4809-9882



目印はコレ!

区内で野菜がたくさん食べられるお店「やさいTABE店」

大阪市では野菜たっぷりメニューを提供している飲食店などを「やさいTABE店」として登録し、外食を利用する市民の健康づくりにご協力いただいています。やさいTABE店では1食で1日に必要な野菜量の約3分の1(約120g)を食べることができるメニューがあります。(令和7年3月末現在 5店舗登録)

お店の詳細情報は
大阪市HPをチェック!



Instagramでも
やさいTABE店の
情報発信中!



Cafe Non

最寄駅 | 阪急 相川駅
問合せ | 090-3674-1553



シグナル(東ノチ、暗し。)

最寄駅 | Osaka Metro
井高野駅
問合せ | 06-6349-8907



中華料理くら

最寄駅 | Osaka Metro
だいどう豊里駅
問合せ | 06-7860-4062



喫茶館 ゲロリア

最寄駅 | Osaka Metro
瑞光四丁目駅
問合せ | 06-6327-2984



はし元

最寄駅 | 阪急 上新庄駅
問合せ | 06-6329-8661
テイクアウトのみ