

野菜をとると良いこと…♡



◆ 食べすぎ防止

よく噛んで野菜を食べると食べすぎ防止になります。摂取エネルギーが減りダイエットに！

◆ 便秘解消

野菜に含まれる食物繊維は、便のかさを増やし便秘解消につながります。

◆ 血糖値、血圧に効果あり

食物繊維は糖の吸収をおだやかにし、野菜に含まれるカリウムはとり過ぎた塩分を排泄してくれます。

◆ がん予防

野菜に多く含まれる食物繊維は大腸がん予防につながります。

1日にとりたい野菜の量は350g



👉 1食に両手1杯分(120g程度)×3回が目安

👉 小鉢1杯(70g)×5皿分=350gが目安



牛丼だけど、お野菜が入ってヘルシー
な一品！噛み応えもあって満腹感を
得られます🌟

1人あたり (エネルギー452kcal, 食塩相当量 1.1g, 食物繊維 3.9g)

- ① ごぼう・人参は干切り、玉ねぎは薄切りにする。青ネギは小口切りにする。
- ② フライパンに油を弱めの中火で熱し、牛肉とごぼう、人参、玉ねぎを入れて肉の色が変わり、野菜がしんなりするまで炒める。
- ③ 弱火にして②にAを入れて炒め合わせる。
- ④ 器にご飯を盛り、③を乗せる。白ごまをふり青ネギを散らす。

きんぴら牛丼 (4人分)

米	1.5合強 (65g/人)	しょうゆ	大さじ1と1/2
牛肉(切り落とし)	200g	みりん	大さじ1と1/2
ごぼう	70g	酒	大さじ1と1/2
にんじん	50g	砂糖	大さじ1と1/2
たまねぎ	80g	白ごま	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2	青ネギ	4g



子ども大好きな食へのやさしい味の鶏肉
を白身魚や鮭などにしても美味しい！

1人あたり (エネルギー244kcal, 食塩相当量 0.8g, 食物繊維 2.3g)

- ① 鶏むね肉をそぎ切りにしAを揉みこみ、片栗粉をまぶす。
- ② れんこんは皮をむき5mmの厚さの半月切りにする。ピーマンは1cm角、しいたけは軸を切り、4等分に切る。
- ③ フライパンにサラダ油をひき中火にかけ、①を入れて焼き、火が通ったら一旦取り出す。同じフライパンでれんこん、しいたけ、ピーマンの順に加えて炒める。
- ④ 全体に火が通ったら、取り出しておいた鶏肉とBを加え、炒め合わせる。

鶏肉と野菜の甘酢あん (4人分)

鶏もも肉	200g	サラダ油	大さじ2
酒	大さじ1/2	ケチャップ	大さじ3
塩	少々	酢	大さじ2
片栗粉	大さじ2	みりん	大さじ2
れんこん	2節 (200g)	醤油	小さじ2
ピーマン	50g		
しいたけ	4個 (60g)		

区役所の
食育講座等で此花区食生活改善推進員協議会
(食育ボランティア)と協同で作成したレシピ集です！
食育ボランティアについては
こちらから！



此花区

おすすめ野菜レシピ

野菜から食べよう



野菜たっぷり春巻き（4人分）

春巻きの皮	6枚	A	酒	大さじ2/3	B	薄力粉	大さじ1弱
豚こま肉	160g		醤油	大さじ1		水	〃
長ねぎ	70g		みりん	小さじ1弱		揚げ油	適量
にら	50g		片栗粉	小さじ1強		酢	適量
赤ピーマン	45g		こしょう	少々			
しいたけ	45g						
生姜	15g						

- ① 長ねぎは縦半分に切り、斜め5mm幅の薄切りにする。ニラは3cm長さに切り、ピーマンは繊維を断ち切るように細切りにする。しいたけは薄切り、豚肉は1cm幅に切る。
- ② ボウルに①を入れて全体を混ぜる。Aを混ぜ合わせて全体を和える。
- ③ ②を等分にして、春巻きの皮で包み(平たく包む)、Bで止める。
- ④ フライパンに薄く油をひき、5～6分程火が通るまで揚げ焼きにする。きつね色になったら、取り出し油を切る。器に盛りつけてお好みに酢を添えて食べる。

1人あたり（エネルギー288kcal,食塩相当量0.9g,食物繊維2.5g）

火を通さずに巻くので、揚げ焼きで火が通りやすいように平たく巻く。



鶏肉と野菜の塩麴蒸し焼き（4人分）

鶏肉(むね皮つき)	240g	酒	大さじ2
塩麴	28g	水	大さじ2
キャベツ	180g	大葉	2枚
エリンギ	120g		
パプリカ(赤)	40g		
にんじん	40g		

- ① 鶏肉は1cm幅のそぎ切りにし、ビニール袋に塩麴と一緒に約10分なじませる。
- ② キャベツは2cm幅の短冊切り、エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。パプリカ(赤)はヘタを落として種をとり、千切りにする。にんじんはせん切りにする。
- ③ 大葉はせん切りにする。
- ④ フライパンに②をしきつめ、①の鶏肉をのせて酒と水を加え、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
- ⑤ 野菜がしんなりしてきたら全体を混ぜ、さらにふたをして約3分蒸し焼きにして火をとめる。
- ⑥ 皿に盛り、③を上に乗らす。

（エネルギー120kcal,食塩相当量0.6g,食物繊維2.3g）

塩麴で食材のうま味を引き出した一品。鶏肉を豚肉や魚に変えても美味しくいただけます♡



ガーリック大根ステーキ（4人分）

大根	300g
にんにく	10g
バター	15g
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ2
貝割れ大根	適量

- ① 大根は1cm厚さの輪切りにし、片面に格子状に切り込みを入れ、水(あれば米のとぎ汁で)から10分～15分程度下茹でする。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、にんにくを炒め、こんがりとし色づいたら取り出す。
- ③ ②のフライパンで水気を切った大根を両面返しながらかく。焼き目が付いたら、めんつゆを加え煮絡める。
- ④ 器に③を盛り付け、上に②を乗せる。貝割れ大根を添える。

（エネルギー44kcal,食塩相当量0.2g,食物繊維1.3g）



炊くだけでなく、香ばしく焼いて特別な一品にした大根のお料理です！

キャベツともやしの赤しそ和え（4人分）

キャベツ	4枚(200g)	A	ゆかり	小さじ2
もやし	1袋(200g)		白ごま	小さじ2
			塩	ひとつまみ

- ① キャベツは細切りにする。
- ② 鍋に湯をわかし、キャベツともやしを加えて1分ほど茹でる。
- ③ ザルにあげて冷水でさまし、水気をしぼる。
- ④ ③にAを加えて和える。

（エネルギー30kcal,食塩相当量0.9g,食物繊維1.8g）

赤しそとごまの良い香りでさっぱり味わえます♡
お野菜は種類を変えてもアレンジできます！

