

# 1日350gの野菜を食べよう

## 無理なく食べる5つのコツ

### 1日3食しっかり食べよう

1食を抜いたり、野菜のない食事になると、残りの2食で350g以上の野菜をとるのは難しくなってしまいます。

1日3食しっかり食べて毎食、野菜を取り入れるように意識してみましょう。



### 主食・主菜・副菜をそろえよう

主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食事をする事で、1日に必要な野菜を無理なくとることができます。



### 加熱調理してかさを減らそう

ゆでる・煮る・炒める・電子レンジにかけるなどの方法で加熱すると、かさが減り、たくさん野菜の量をとることができます。



### カット野菜などを活用しよう

“野菜料理は面倒”というときに、下処理や加熱の手間をはぶいて、手軽に野菜をとることができます。



### 外食時には野菜メニューを選ぼう

大阪市内の野菜がたくさん食べられるお店を「やさいTABE店」として登録しています。

#### やさいTABE店とは...

◇1人前およそ120g以上の野菜を含むメニューを提供

#### やさい朝TABE店とは...

◇モーニングの時間帯に1人前100g以上の野菜を含むメニューを提供



### 【参考】野菜350gは小鉢5皿分



1皿=野菜 約70g

## できることから始めましょう

西成区役所 R7

リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

※表紙デザインは、専修学校クラーク高等学院 天王寺校との連携作品です

野菜を食べよう!!!

おいしい!

あなたがおすすめる  
国の野菜レシピ集

料理で世界一周旅行



西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進 西成区の食育推進

## フランス×日本 夏野菜のトマトファルシ風

エネルギー 349kcal  
食塩相当量 1.6g

### 材料

トマト(大) …… 2個  
ズッキーニ …… 1/2本  
パプリカ …… 1個  
なす …… 1/2個  
ツナ …… 1缶  
塩こしょう …… 適量  
マヨネーズ …… 大さじ2  
みそ …… 小さじ2  
チーズ …… 適量

### 作り方

- 1 トマトを器にするので、ヘタの部分が蓋になるくらいに切り取り、器になる部分の中身をくり抜き取り出す
- 2 トマトの中身の水分をきり、取り出した中身とズッキーニ・パプリカ・なすを1cm角に切る
- 3 角切りにした野菜を電子レンジ(600W)で約2分ラップをかけ加熱し、水気をきる
- 4 3の野菜にツナと調味料を混ぜ合わせ、トマトの器に入れ、チーズをかける
- 5 オーブントースターで約10分焼く

調理時間  
30分

エネルギー 206kcal  
食塩相当量 1.4g

## 我が家のラタトゥイユ

### 材料

なす …… 1個  
ズッキーニ …… 1/2本  
パプリカ …… 1個  
ピーマン …… 1個  
玉ねぎ …… 1/2個  
にんにく …… 1かけ  
ベーコン …… 4枚  
にんじん …… 1/2本  
トマト缶 …… 1缶  
ミニトマト …… 4個  
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2  
塩こしょう …… 少々  
ケチャップ …… 小さじ2  
油(炒め用) …… 少々

### 作り方

- 1 にんじんは5mm幅のいちょう切り、にんにくはみじん切りにする。それ以外の野菜は食べやすい大きさに切る。ベーコンは1cm幅に切る
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。香りがたってきたら、全ての野菜とベーコンを加え、炒める
- 3 野菜がしんなりしたら、トマト缶・ミニトマト・コンソメ・ケチャップ・塩こしょうを加え、軽く混ぜ、約20分煮込む

調理時間  
30分

エネルギー 301kcal  
食塩相当量 2.6g

## たっぷり野菜の安うま生春巻き

### 材料

もやし …… 1袋  
にんじん …… 80g  
まいたけ …… 1パック  
青じそ …… 10枚  
トマト …… 100g  
ハム …… 5枚  
ライスペーパー …… 10枚  
ポン酢 …… 大さじ2  
ごま油 …… 小さじ1

### 作り方

- 1 にんじんは千切り、まいたけは小房にわける。ハムは半分に切る。トマトは薄めのくし切りにし、10切れにする
- 2 にんじん・まいたけ・もやしを耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(600W)で約2分加熱する
- 3 ポン酢とごま油を合わせて、タレをつくる
- 4 水にサッと濡らし柔らかくなったライスペーパーに、青じそ・ハム・もやし・トマト・にんじん・まいたけをのせて巻く
- 5 4を半分に切って皿に並べ、3のタレをつけて食べる

調理時間  
10分

## 南米ペルーの伝統料理 セビーチェ

エネルギー 402kcal  
食塩相当量 1.1g

### 材料

赤パプリカ …… 1/2個  
黄パプリカ …… 1/2個  
ミニトマト …… 6個  
きゅうり …… 1本  
セロリ …… 1/2本  
パクチー …… お好みで  
タコ …… 200g  
(サーモンでも可)  
にんにく(チューブ) …… 約5cm  
バジル …… 適量  
オリーブオイル …… 大さじ4  
酢 …… 大さじ2  
レモン汁 …… 適量  
砂糖 …… 小さじ1  
ブラックペッパー …… 適量  
塩 …… ひとつまみ

### 作り方

- 1 タコと野菜を食べやすい大きさに切る
- 2 調味料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる
- 3 2に1を加え、冷蔵庫で30分～1時間程度冷やす

調理時間  
10分  
(冷やす時間を除く)

エネルギー 458kcal  
食塩相当量 4.7g

## ロシア風ポテトサラダ

### 材料

にんじん …… 160g  
じゃがいも …… 300g  
ベーコン …… 80g  
サニーレタス …… 6枚  
マヨネーズ …… 大さじ5  
酢 …… 小さじ3  
粉チーズ …… 適量  
ブラックペッパー …… 適量  
塩 …… 小さじ1  
卵 …… 2個

### 作り方

- 1 にんじんとじゃがいも一口大の角切りにし、電子レンジ(600W)で約3分加熱する
- 2 ゆで卵をつくり、一口大の角切りにする
- 3 ベーコンはフライパンでから炒りする
- 4 123の材料をボウルに入れ、マヨネーズと酢を加えて混ぜ合わせる
- 5 皿にサニーレタスをひいて、4を盛り付ける

調理時間  
45分

※材料は2人分、栄養価は1人分

※本レシピは「第14回西成区レシピコンテスト」の入賞作品を基に作成しています

### 「西成区レシピコンテスト(令和7年度)」

「西成区レシピコンテスト」は、西成区民の健康保持増進を目的に食育推進のために実施しています  
今年度で第14回目の開催となります  
主催：西成区食育推進ネットワーク

小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、私立保育園、公立保育所、子育て支援センター、子ども・子育てプラザ、  
食生活改善推進員協議会、イズミヤ・阪急オアシス株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、区役所

後援：西成区保健医療福祉協議会

協力：大手前大学

協賛：イズミヤ・阪急オアシス株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、株式会社セレッソ大阪、株式会社美々卯、  
大塚製薬株式会社、一般社団法人大阪市西成区医師会、一般社団法人西成区歯科医師会、  
一般社団法人西成区薬剤師会(順不同)