

区内食育団体
おすすめ!

からだにやさしい

野菜レシピ集

野菜や海藻、
キノコ類を使ったレシピを
紹介しています!



発行：麻生区役所地域支援課
協力：麻生区食育推進分科会

令和8年4月

🍅 目次 🍅

野菜のはたらき	1
野菜をたっぷり食べる工夫	2
野菜をたっぷり食べる工夫	3
冷凍ブロッコリーとカブのレンジサラダ	4
冷凍かぼちゃバター煮	5
冷凍かぼちゃのリヨネーズ	6
スピナチサラダ	7
豚肉と野菜の重ね蒸し	8
チョップドサラダ	9
白菜サラダ	10
きゅうりのおかか和え	11
ガスパチョ	12
kakioの特製だし	13

野菜のはたらき

野菜は、食物繊維やビタミン、ミネラルを多く含みます。野菜を十分に摂取することで心血管疾患や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病の予防が期待されます。

野菜に多く含まれる栄養素	主なはたらき
食物繊維	<ul style="list-style-type: none">・整腸効果・脂質、糖、ナトリウムの排出
カルシウム	<ul style="list-style-type: none">・丈夫な骨や歯をつくる
カリウム	<ul style="list-style-type: none">・ナトリウムの排出
βカロテン（ビタミンA） （βカロテンは体内で ビタミンAとなります。）	<ul style="list-style-type: none">・視覚機能の維持・皮膚や粘膜の健康を保つ・免疫系の正常な機能・抗酸化作用
ビタミンC	<ul style="list-style-type: none">・抗酸化作用・血管、歯、コラーゲンの生成を促進
ビタミンE	<ul style="list-style-type: none">・抗酸化作用・細胞の老化を防止

健康日本21（第三次）では、生活習慣病の予防や健康保持・増進を目的として、「野菜摂取量の増加」を目標の一つに掲げ、その目標値を **1日あたり350g** としています。

1日5皿を目標に！
(1皿70g)

1日350gの野菜を習慣に！

神奈川県民の野菜摂取量の平均

男性：275g 女性：245g

(2024年国民健康・栄養調査より)

1~2皿不足
しているんだ！



地域や委員のみなさんに
教えてもらった

野菜をたっぷり食べる工夫

冷凍野菜やレンジを
活用して調理の
ハードルを低く！



具沢山みそ汁や
スープにして野菜
たっぷり & 減塩に！

蒸し野菜や鍋など、
加熱して嵩^{かさ}を減らし
食べやすくする

自家製ドレッシングで
生野菜もゆで野菜も
美味しく♪

野菜をミキサーにかけ
肉や魚のソースに！

地域や委員のみなさんに
教えてもらった

野菜をたっぷり食べる工夫

圧力鍋や
せいろ蒸し器を使い、
時短調理に♪



旬のもので
安く美味しい野菜を
たくさん食べる

スムージーにして
かさ^{かさ}を減らす

食べやすい大きさに切り、
まとめて冷凍しておく
ことで時短調理

焼く、炒める、茹でる、
蒸す、揚げる等
調理法を変えて
飽きないようにする



冷凍ブロッコリーとカブのレンジサラダ

野菜63g (1人)
※しいたけ含む

材料 (4人分)

- ・冷凍ブロッコリー 150g
- ・カブ 60g (4個)
- ・しいたけ 40g (4枚)
- ・カニカマ 40g (4本)
- ・オリーブオイル 48g (大さじ4)
- ・柚子胡椒 12g (小さじ2)
- ・ポン酢 10g (小さじ2)



作り方

- ①冷凍ブロッコリーは解凍しておく。
- ②カブは良く洗い、皮付きのまま6等分に切る。
- ③しいたけ、カニカマは食べやすい大きさに切る。
- ④カブとしいたけを耐熱容器に入れ、オリーブオイル (大さじ1) を絡めてラップをし、電子レンジ (600W) で3分加熱する。
- ⑤残りのオリーブオイル、柚子胡椒、ポン酢を混ぜ合わせておく。
- ⑥⑤を①、④、カニカマと和える。

ポイント

- ・冷凍食品を活用し、火を使わず電子レンジで簡単に調理できます。

栄養価 エネルギー139kcal・たんぱく質3.6g・脂質12.3g
(1人分) 炭水化物4.5g (糖質1.7g 食物繊維2.8g)・食塩相当量1.2g

冷凍かぼちゃのバター煮

野菜90g (1人)

材料 (4人分)

- ・冷凍かぼちゃ 360g
- ・バター 13g (大さじ1)
- ・砂糖 19g (大さじ2)



作り方

①冷凍かぼちゃ、バター、砂糖を耐熱容器に入れて電子レンジ (600W) で5分程度加熱する。

※途中で取り出し全体を混ぜて火の通りを確認し、必要に応じて追加で加熱する。

ポイント

- ・カット済みの冷凍かぼちゃを使うことで手軽に作れます。
- ・材料をまとめて容器に入れてレンジで加熱するだけなので、とても簡単に作れます。

栄養価 エネルギー112kcal・たんぱく質1.1g・脂質2.6g
(1人分) 炭水化物21.1g(糖質17.9g 食物繊維3.2g)・食塩相当量0.1g

冷凍野菜や乾燥野菜を活用しよう！

冷凍野菜は、急速凍結されるため、栄養や色・風味がしっかり閉じ込められ、鮮度が保たれています。下処理済みで調理の手間が少なく、必要な分だけ使えるのも魅力。

乾燥野菜は、水分を飛ばすことで保存性が高まり、常温でストックできるうえ、うま味や栄養がぎゅっと凝縮されるのが魅力。切干大根や干しシイタケのように、戻すことで豊かな風味が引き出されるものも多いです。

どちらも忙しい日の味方としてだけでなく、食品ロス削減にもつながる頼もしい存在です。上手に取り入れれば、毎日の食卓がもっと手軽に、もっと豊かになります。

冷凍かぼちゃのリヨネーズ

野菜90g (1人)

材料 (4人分)

- ・冷凍かぼちゃ 270g
- ・玉ねぎ 90g (中1/2個)
- ・バター 16g (大さじ1と1/3)
- ・塩 1g (ひとつまみ)
- ・こしょう 少々
- ・乾燥パセリ 1g (小さじ1/2)



作り方

- ①かぼちゃは電子レンジ (600W) で3~4分程度加熱して軟らかくする。
- ②玉ねぎは3cm位の薄切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、玉ねぎを炒めて火が通ったら塩、こしょうで味をつける。
- ④③に①のかぼちゃを加えて炒め合わせ、乾燥パセリを加える。

ポイント

- ・ベーコンを加えてもおいしいです。
- ・作り方③に牛乳、コンソメを入れると簡単かぼちゃスープにもなります。

栄養価 エネルギー89kcal・たんぱく質1.0g・脂質3.1g
(1人分) 炭水化物14.3g(糖質11.6g 食物繊維2.7g)・食塩相当量0.3g

エコクッキングを意識しよう！

エコクッキングは、環境・家計・身体に優しい、ちょっとした工夫から始められる取り組みです。

例えば、普段捨ててしまう皮や葉、茎をそのまま使えば、栄養を無駄なく摂れるうえ、ゴミも減らせます。他には、調理の際にガスや水を使いすぎないことも大切です。

エコな習慣が、毎日の食卓をもっと豊かにしてくれます。

スピナチサラダ

野菜80g (1人)

材料 (4人分)

- ・ほうれん草 240g (1束)
- ・人参 80g (中1/3本)
- ・まぐろ油漬缶 40g
- ・酢 2g (小さじ1/3)
- ・しょうゆ 5g (小さじ3/4)
- ・砂糖 2g (小さじ2/3)



A (混ぜ合わせておく)

作り方

- ①ほうれん草を2cmの長さに切り、茹でて水気を切る。
人参は千切りして茹でる。
- ②まぐろ油漬缶は油をきってほぐす。
- ③水気を切った①と②を混ぜ合わせ、Aの調味料で味を調える。

ポイント

- ・ストックしやすいまぐろ油漬缶を利用したレシピで、保育園でも人気なメニューです。

栄養価 エネルギー47kcal・たんぱく質2.6g・脂質2.3g
(1人分) 炭水化物4.0g(糖質1.8g 食物繊維2.2g)・食塩相当量0.3g

万福寺人参ってな〜に？

万福寺人参は、川崎の伝統野菜で、正式名称は「万福寺鮮紅大長人参」と言います。

その名の通り60~80cm程の長い形状が特徴で、他にも甘さや香りの強さ、コクがあることも特徴です。



豚肉と野菜の重ね蒸し

野菜195g (1人)

材料 (2人分)

- ・なす 130g (1.5本)
 - ・トマト 80g (1/2個)
 - ・大根 130g (1/8本)
 - ・人参 50g (1/4本)
 - ・豚バラ薄切り肉 150g
- (たれ)
- ・醤油 18g (大さじ1)
 - ・レモン汁 18g (大さじ1)
 - ・砂糖 3g (小さじ1)
 - ・おろし生姜 6g (小さじ1)
 - ・ごま油 4g (小さじ1)



作り方

- ①なすは5mm幅の輪切りにして水にさらす。
- ②トマト、大根、人参は5mm幅の半月又はいちょうに切る。
- ③豚バラ肉は5cm幅に切る。
- ④耐熱皿になす、トマト、大根、人参、肉を重ねて並べる。
- ⑤ラップをして電子レンジ(600W)で8分程度加熱し、2分蒸らす。
※火の通りを確認し、必要に応じて追加で加熱する。
- ⑥たれの調味料をすべて混ぜる。
- ⑦⑤に⑥をかける。

ポイント

- ・火が均一に入るよう、なるべく厚みが変わらないように並べるようにしましょう。
- ・たれはお好みで胡麻ドレッシングでも合います。

栄養価 エネルギー377kcal・たんぱく質14g・脂質28.8g
(1人分) 炭水化物14g(糖質9g 食物繊維5g)・食塩相当量1.4g

チョップドサラダ

野菜148g (1人)

材料 (4人分)

- ・きゅうり 200g (2本)
- ・黄パプリカ 130g (1個)
- ・トマト 180g (1個)
- ・レタス 80g (4枚)
- ・ミックスビーンズ 100g (1袋)
(ドレッシング)
- ・プレーンヨーグルト 60g (大さじ4)
- ・マヨネーズ 24g (大さじ2)
- ・塩 ふたつまみ
- ・砂糖 少々



作り方

- ①きゅうり、黄パプリカ、トマトを1cmの角切りにする。
- ②レタスは冷水にさらして水気をきり、食べやすい大きさにちぎる。
- ③ドレッシングの調味料をすべて混ぜる。
- ④ボウルに①,②,ミックスビーンズを入れて③のドレッシングで和える。

ポイント

- ・レシピ以外のお好みの野菜を入れてもよいでしょう。
(アボカドやコーン等)
- ・ドレッシングはお好みの市販のドレッシングで代替可です。
- ・豆が苦手な場合はサラダチキンやツナ、えびなどのたんぱく源を入れて下さい。
- ・包丁で細かくカットするのが面倒な場合はサラダチョッパーをお使い下さい。

栄養価 エネルギー111kcal・たんぱく質4.2g・脂質5.8g
(1人分) 炭水化物13.6g(糖質9.9g 食物繊維3.7g)・食塩相当量0.4g

白菜サラダ

野菜73g (1人)
※ワカメ含む

材料(4人分)

- ・カットワカメ 10g
- ・白菜 280g
- ・塩 1.5g
- ・サラダ大豆 40g
- ・かつお節 8g
- ・ポン酢 15g (大さじ1)
- ・ごま油 12g (大さじ1)



作り方

- ①カットワカメをたっぷりの水(分量外)で戻す。
- ②白菜は食べやすい長さに切り、たてに細切りにし、塩をまぶす。
- ③白菜の上にワカメ、サラダ大豆、かつお節をのせ、ポン酢、ごま油をかけて混ぜる。

ポイント

- ・切って混ぜるだけのサラダで簡単です。

栄養価 エネルギー68kcal・たんぱく質3.9g・脂質4.2g
(1人分) 炭水化物4.6g(糖質2.1g 食物繊維2.5g)・食塩相当量1.2g

カット野菜の活用

カット野菜は、忙しい日々の食卓を助けてくれる便利な食材です。野菜を切る手間が省けるだけでなく、使いたい分だけさっと取り出せるので、料理の時短にもぴったり。

サラダや炒め物、みそ汁の具材としてそのまま使えるため、野菜不足を感じたときにも手軽にプラスできます。上手に活用すれば、毎日無理なく野菜をとる習慣づくりに役立ちます。※加熱が必要な商品もあるので、生食する場合はご注意ください。

きゅうりのおかか和え

野菜53g (1人)

材料 (4人分)

- ・きゅうり 130g (1.5本)
- ・ホールコーン缶 80g
- ・かつお節 4g
- ・しょうゆ 7g (小さじ1と1/4)



作り方

- ①きゅうりは食べやすい大きさに切る。
- ②コーン缶は水気を切っておく。
- ③①・②とかつお節を混ぜ合わせ、しょうゆで味付けする。

ポイント

- ・買い置きしやすいホールコーン缶を使って手軽に作れる副菜です。

栄養価 エネルギー24kcal・たんぱく質1.4g・脂質0.1g
(1人分) 炭水化物4.4g(糖質3.3g 食物繊維1.1g)・食塩相当量0.4g

緑黄色野菜とその他の野菜（淡色野菜）は何が違うの？

緑黄色野菜は、可食部100g中にβカロテンが600μg以上含まれる野菜。にんじんやほうれん草、かぼちゃなどが代表例です。

その他の野菜（淡色野菜）は、βカロテンは控えめですが、食物繊維やビタミンCが豊富。白菜や大根、キャベツ、たまねぎなど日々の食卓を支える存在です。

どちらも組み合わせて食べることで、栄養バランスがより整います。1日の野菜摂取目標量350g中、緑黄色野菜は120g、その他の野菜は230gが目安です。



ガスパチョ（冷製スープ）

野菜210g（1人）

材料（4人分）

- ・オクラ 120g（12本）
- ・完熟トマト 300g（中2個）
又はトマト缶（400g）
- ・玉ねぎ 120g（1/2個）
- ・きゅうり 120g（1本）
- ・レタス 120g（1/4玉）
- ・ピーマン 60g（2個）
- ・にんにく お好みで
- ・オリーブオイル 48g（大さじ4杯）
- ・塩 2.5g（小さじ1/2）
又は白だし（20cc（小さじ4杯））



作り方

- ①オクラはラップに包み電子レンジ（600W）で40秒加熱し冷ます。
- ②その他の野菜は適当な大きさにカットしミキサーに入れる。
- ③①・②をミキサーで攪拌する。（野菜の水分だけで攪拌できます。）
- ④攪拌後にオリーブオイル、塩又は白だしを入れて味を調える。
- ⑤器に入れて冷蔵庫で冷やす。

ポイント

- ・1人分直径12cm高さ5cmの器に入りますので野菜が少量でたくさん摂れます。
- ・ガスパチョのとろみはパン等をつけることが多いですが、オクラでとろみをつけます。
- ・玉ねぎの辛味が気になる場合は切った後に空気に触れさせるか、電子レンジで軽く加熱して下さい。

栄養価 エネルギー156kcal・たんぱく質2.3g・脂質12.2g
(1人分) 炭水化物12.0g(糖質8.0g 食物繊維4.0g)・食塩相当量0.6g

kakioの特製だし

野菜69g (1人)
※昆布含む

材料 (4人分)

- がごめ昆布 15g
- きゅうり 100g (1本)
- なす 100g (1本)
- みょうが 30g (2個)
- 長ねぎ 30g (1/5本)
- 大葉 1.5g (3枚)
- 水 50ml
- 麺つゆ又は白だし お好みで



作り方

- ①がごめ昆布を水で戻しておく。
- ②きゅうり,なすを5mm角、みょうが,長ねぎ,大葉をみじん切りにする。
- ③①・②・水を合わせ、粘りが出るまで混ぜる。
- ④お好みで麺つゆ又は白だしで味をつける。

ポイント

- お好みでオクラ、長芋等入れても美味しいです。
- がごめ昆布は粘りが強く、暑い夏でもスルスルと食べやすくなっています。このネバネバ成分には免疫力向上、生活習慣病予防、美肌効果、整腸作用といった効果があると言われています。
- うま味成分も豊富に含まれているため減塩効果も期待できます。
- 白米やそば、そうめん等にかけることによりスルスルと食べられ、簡単に野菜を摂取出来ます。
- 豆腐やささみ等にかければ美味しく簡単にたんぱく質も摂取出来ます。

栄養価 エネルギー20kcal・たんぱく質1.1g・脂質0.1g
(1人分) 炭水化物5.5g(糖質2.9g 食物繊維2.6g)・食塩相当量0.3g

この野菜レシピ集は、麻生区食育推進分科会委員の方々より御意見をいただき、作成いたしました。

麻生区食育推進分科会委員

麻生区幼稚園協会代表・あさお食支援チーム代表
川崎市栄養士会麻生区代表・麻生区食生活改善推進員連絡会代表
里山フォーラムin麻生代表・麻生区PTA協議会代表
麻生区地域教育会議代表・ふらっと新百合ヶ丘代表
麻生区内公立保育園栄養士・麻生区内公立小学校栄養教諭
麻生区内公立中学校養護教諭

麻生区食育推進分科会とは、区内の関係機関・団体等に参加いただき、区の特徴を生かした食育の推進に取り組んでいる協議体です。



この野菜レシピ集は、麻生区役所のホームページ上でもPDFデータで公開しています。

麻生区 野菜レシピ



で検索してみてください。

レシピの参考にクックパッドも検索してみてください。

川崎市クックパッドHP ⇒



令和8年4月 初版

発行：麻生区役所地域みまもり支援センター
（福祉事務所・保健所支所）地域支援課
〒215-8570 川崎市麻生区万福寺1-5-1
TEL 044-965-5160/FAX 044-965-5169