



# たかつ ラクベジレシピ

令和4・5年度高津区食育推進分科会

# 目次

## たかつラクベジレシピについて

P.1 はじめに



## 野菜について

P.2 なぜ野菜が必要なのでしょう

川崎市民は野菜が足りているのでしょうか

P.3 少しの工夫で野菜をたくさん食べることができます

旬の野菜を食べましょう

食事のバランスにも気をつけましょう



## レシピ

### 1人分の野菜量

### 使用している主な野菜

P.4 かぼちゃ入り白玉団子

15g



かぼちゃのチーズ焼き

50g



P.5 かぼちゃのミルク煮

75g



キャベツとウインナーのトマトスープ

280g



P.6 切干大根のさっぱり和え

40g



小松菜と油揚げとじゃこのポン酢和え

50g



P.7 じゃがいものカントリー煮

125g



じゃがいももち

40g



P.8 菜ごもり卵

95g



スピナッチサラダ

75g



P.9 トマトとなすのチーズ焼き

200g



トマトの冷やし鉢

30g



P.10 なすの浅漬け



なすかやき

50g



P.11 バンサンスウ

70g



ピーマンのナムル

120g



P.12 豚しゃぶサラダ

60g



ブロッコリーのおかか和え

50g



P.13 もやし炒め

90g



野菜の甘酢和え

130g



P.14 彩り野菜とチキンソテー

200g



P.15 玉ねぎドレッシング



香味ソース



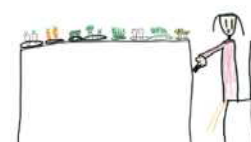
P.16 野菜ジュースの蒸しパン



野菜ジュースの炊き込みご飯



P.17 フリーズドライの野菜スープを使った簡単アレンジレシピ





## はじめに

野菜たべていますか？

野菜は苦手！野菜料理は面倒くさい！野菜は高いからなかなか買わない！  
そんな声をよくききます。

皆さんの野菜料理に対するハードルを下げられたら、という思いで、  
高津区食育推進分科会（※）で「たかつラクベジレシピ」を作成しました。

レシピ内には、高津区内の保育園・幼稚園のお子さんや、  
小学生、中学生にご協力いただいた  
かわいいイラストも随所に使用しています。

今日は野菜が足りていないな、と思った時に、  
レシピの中からぜひ1品作ってみてください。



### イラスト提供

津田山保育園・蟹ヶ谷保育園・洗足学園附属幼稚園・上作延小学校・上作延小学校わくわくプラザ  
南原小学校わくわくプラザ・梶ヶ谷小学校わくわくプラザ・子母口こども文化センター  
東高津こども文化センター・梶ヶ谷こども文化センター・橘中学校



### 表紙イラスト

橘中学校2年 大根田 志歩さん



### （※）高津区食育推進分科会

高津区内の様々な団体が集まり、区民がより健康になるための食育を検討し、実践をしています。

令和4・5年度食育推進分科会 所属団体

エプロンうさぎ・生活協同組合ユコープ 川崎2エリア会・洗足学園大学附属幼稚園・洗足こども短期大学  
高津区食生活改善推進員連絡協議会・高津区食品衛生協会・川崎市栄養士会・高津区PTA協議会  
たちばな農のあるまちづくり推進会議・上作延こども文化センター・東高津こども文化センター  
上作延小学校・久本小学校・橘中学校・高津区保育総合支援担当

発行元 高津区役所地域みまもり支援センター地域支援課  
令和5年8月

たかつラクベジレシピについて  
アンケートにご協力をお願いいたします

こちらから



## なぜ野菜が必要なのでしょう

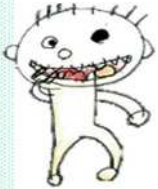
野菜には、**ビタミン・ミネラル・食物繊維**が豊富に含まれています。  
特に、カリウム・食物繊維・抗酸化ビタミン等は、循環器疾患やがんの予防に効果的で、それらの栄養素を十分摂取するためには、350g以上の野菜が必要であることが分かりました。

そのため、厚生労働省では、生活習慣病予防や、健康な生活を維持するための目標として、**「野菜を1日350g以上」** 食べることを推奨しています。

(参考) 厚生労働省 e-ヘルスネット

色の濃い野菜(緑黄色野菜)は、ビタミンやミネラルが豊富で抗酸化作用があります。彩りもよくなり、食卓が華やかになります。

緑黄色野菜とその他の野菜(きのこ類含む)の量が**1:2**のバランスになるのが理想的です。



緑黄色野菜の例:



緑黄色野菜の基準: 原則として可食部100g当たりのカロテン含量が600µg(マイクログラム)以上



350gの目安量

## 川崎市民は野菜が足りているのでしょうか

1日に野菜料理を5皿以上(350g以上)食べている人は、川崎市民 **約14人に1人**で、野菜不足の人が多い状況です。

(令和2年度川崎市食育の現状と意識に関する調査より)



川崎市



いつもの食事に、野菜料理を**プラス1皿(70g)**することからはじめましょう!



きんぴらごぼう



彩りサラダ



青菜のおひたし

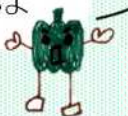


かぼちゃのサラダ  
(70gの野菜使用)



ピクルス

小鉢1杯の野菜料理を  
**70g = 1皿**  
と考えるよ



## コラム

野菜に含まれる栄養素にはとても大切なはたらきがあります

### ビタミン

食事からとった栄養素を体内で利用するために不可欠です。

### ミネラル

身体機能の維持や調整に不可欠です。

### 食物繊維

便のかさを増やし、腸内環境を整えます。

## 少しの工夫で野菜をたくさん食べることができます

生野菜は繊維もシャキッとしていて食べごたえはありますが、たくさんの量は食べることができません。ゆでたり、蒸したり、電子レンジで加熱をすると、かさが減り食べやすくなるので、おすすめです。ただし、ゆでると水に溶け出してしまうビタミンもありますので、**スープやポトフ、鍋などにして、溶け出した栄養も汁ごと食べることがおすすめです。**

### 手軽に使える野菜類の例

- カット野菜
- 切らずに使える野菜  
(もやし、ミニトマト、きゅうり)
- 缶詰 (コーン、トマト、ひじき)
- 冷凍野菜
- 市販の野菜総菜
- 100%野菜ジュース  
(砂糖・食塩不使用)



### 外食やコンビニでの工夫

- 野菜のおかずが多く入った弁当を選ぶ、丼物より定食を選ぶ。
- 野菜サラダや野菜の小鉢をプラスする。



工夫ができない場合は、同じ日の他の食事で野菜を多めにとるように心がければ大丈夫です！

## 旬の野菜を食べましょう



日本では古来より四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。旬とは、その食材が、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。

旬の物はよく市場に出回るため**値段も安価になりやすく**、消費者にも嬉しい時期です。また、**ビタミン等の栄養素も、他の時期よりも多く含まれているものもあります。**

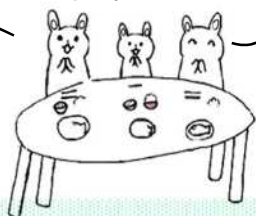
比較的1年中手に入る野菜が多いですが、旬を意識して野菜を選んできると、よりおいしく野菜を食べることができますね。



## 食事のバランスにも気をつけましょう

野菜の大切さをお伝えしてきましたが、野菜だけではなく、様々な食品を組み合わせることで食べることが大切です。

主食・主菜・副菜を組み合わせることで、栄養素をまんべんなくとることを心がけましょう。



## バランスのよい食事

### 副菜

ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理



### 主菜

たんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理



### 主食

炭水化物の供給源であるごはん、パン、めん、パスタなどを主材料とする料理



## かぼちゃ入り白玉団子



### 材料 4人分

かぼちゃ……………60g  
白玉粉……………40g



### 栄養価（1人分）

エネルギー50kcal たんぱく質0.9g 脂質0.2g 炭水化物11.2g 食塩相当量0.0g

### 作り方

- ① **かぼちゃ**は皮をむき軟らかくゆで、熱いうちにつぶして冷ます。
- ② 白玉粉に①と水を少々加えながら、耳たぶくらいの軟らかさに練り、1口大の大きさに丸める。
- ③ 沸騰した湯でゆでる。
- ④ お好みで、きなこや小豆などをかける。

### レシピのポイント

- ・①は、電子レンジで加熱しても大丈夫です。冷凍かぼちゃの使用もおすすめです！
- ・喉に詰まる危険があるので、お子さんや高齢者が食べるときは、小さく切る等、注意しましょう。
- ・さつまいもで作っても甘くておいしくなります！



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## かぼちゃのチーズ焼き



### 材料 2人分

かぼちゃ……………100g  
牛乳……………30g  
とろけるチーズ……………20g



### 栄養価（1人分）

エネルギー80kcal たんぱく質3.7g 脂質3.3g 炭水化物11.1g 食塩相当量0.3g

### 作り方

- ① **かぼちゃ**は電子レンジで9割程加熱する。5mm位の厚さの一口大に切る。
- ② 耐熱皿にかぼちゃを平らに並べ、牛乳を加えてチーズを一番上にのせる。
- ③ オーブントースターで7~8分加熱する。

### レシピのポイント

- ・とろけるチーズで、野菜の苦手な方やお子さんにも食べやすいレシピです。
- ・冷凍かぼちゃの使用もおすすめです！
- ・ブロッコリーでもおいしくできます。



レシピ提供 川崎市栄養士会

## かぼちゃのミルク煮



### 材料 4人分

かぼちゃ……………1/8 個  
えだまめ（皮つき）……………60g  
ゆで大豆……………40g  
牛乳……………160mL  
バター……………20g  
みそ……………小さじ1と1/3



### 栄養価（1人分）

エネルギー152kcal たんぱく質5.7g 脂質7.5g 炭水化物20.3g 食塩相当量0.4g

### 作り方

- ① **かぼちゃ**は大きく一口大に切る。
- ② 全ての材料を鍋に入れて、火にかける。
- ③ 牛乳の膜が出てきたら、火を弱める。
- ④ 汁気が少なくなるまで煮る。

### レシピのポイント

- ・かぼちゃと牛乳の相性はとてもよく、かぼちゃのビタミンの吸収もよくなります。
- ・スイートポテト風アレンジする場合  
→お好みの量の砂糖を加えて漬す
- ・ポタージュにアレンジする場合  
→牛乳を追加してミキサーにかける



レシピ提供 エブロンうさぎ（元気な高津をつくる会）

## キャベツとウインナーのトマトスープ



### 材料 4人分

キャベツ……………1/2 個  
玉ねぎ……………1 個（200g）  
ウインナー……………1/2 袋  
トマト水煮缶……………1 缶  
おろしにんにく……………小さじ1  
（チューブの場合は5～6cm）  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
コンソメ……………1 個  
（顆粒の場合は小さじ2）  
水……………600 cc



### 栄養価（1人分）

エネルギー137kcal たんぱく質5.8g 脂質6.7g 炭水化物18.0g 食塩相当量1.1g

### 作り方

- ① **キャベツ**、**玉ねぎ**は3cm角、ウインナーは一口大に切る。
- ② 鍋に、水、コンソメを入れて煮立てる。
- ③ 煮立ったら、**トマト水煮缶**を入れる。
- ④ **キャベツ**、**玉ねぎ**、ウインナーを入れて、中火で煮る。
- ⑤ 食材に火が通ったら、おろしにんにくを入れる。

### レシピのポイント

- ・ローリエ（1枚）を入れると、風味豊かな味わいに仕上がります。
- ・好きなカット野菜を使って簡単に作ることもできます。
- ・完成したら、乾燥パセリを散らすと彩りが良くなります。
- ・キャベツは加熱すると甘みが増します。

レシピ提供 川崎市栄養士会

## 切干大根のさっぱり和え



### 材料 4人分

切干大根	30g
きゅうり	1/2本 (50g)
きざみこんぶ (乾燥)	2g
水	30g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
塩	ひとつまみ
酢	小さじ2



### 栄養価 (1人分)

エネルギー36kcal たんぱく質 1.2g 脂質 0g 炭水化物 8.5g 食塩相当量 1.0g

### 作り方

- ① 切干大根はよく洗って水で戻し、水気を切る。
- ② きゅうりは千切りにする。
- ③ 鍋に全ての調味料を入れて煮立てる。
- ④ きざみこんぶ、切干大根、きゅうりを入れて、味が染みるまで煮る。

### レシピのポイント

- ・小学校では、切干大根はゆでて使用しています。
- ・切干大根は、カルシウムや食物繊維が豊富です。
- ・副菜に困ったときの一品におすすめです！

レシピ提供 川崎市立上作延小学校

## 小松菜と油揚げとじゃこのポン酢和え



### 材料 4人分

小松菜	4株 (200g程度)
油揚げ	1枚
じゃこ	大さじ2
ポン酢	お好みの量



### 栄養価 (1人分)

エネルギー32kcal たんぱく質 3.0g 脂質 1.9g 炭水化物 1.5g 食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて、3cmの長さに切る。
- ② 油揚げはフライパン等でこんがり焼き、短冊切りにする。
- ③ 小松菜、油揚げ、じゃこを混ぜ、お好みでポン酢をかける。

### レシピのポイント

- ・常備菜におすすめのレシピです。
- ・お好みでごまを入れてもおいしいです。
- ・小松菜は電子レンジで加熱もできます。
- ラップに包んだ小松菜を、600Wの電子レンジで1分程度加熱後、冷水にとって冷やし水気を切る。
- ・油あげは油抜きせずに使います。



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会



## じゃがいものカントリー煮



### 材料 4人分

じゃがいも……………中 2 個 (300g)	コンソメ……………小さじ 1 弱
豚もも肉 (薄切) ……120g	水……………120ml
にんじん……………1/2 本 (100g)	ケチャップ……………大さじ 2
玉ねぎ……………1/2 個 (100g)	ウスターソース……………小さじ 1 と 1/2
油……………小さじ 2	砂糖……………大さじ 1
バター……………小さじ 2	

### 栄養価 (1人分)

エネルギー166kcal たんぱく質 8.2g 脂質 6.9g 炭水化物 23.0g 食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ① **じゃがいも**、豚もも肉は一口大に切る。
- ② **にんじん**は乱切り、玉ねぎは 2~3cm 角に切る。
- ③ 鍋に油、バターを熱し、**にんじん**、**玉ねぎ**を加え炒め、さらに豚肉を加える。
- ④ **玉ねぎ**がしんなりしてきたらじゃがいもを加え、水とコンソメを加えて煮込む。
- ⑤ 野菜にほぼ火が通ったら、ケチャップ、ウスターソース、砂糖を加えて煮汁が少なくなるまで煮込む。

### レシピのポイント

- ・カレーと同じ材料で作れ、甘みがあり食べやすいレシピです。
- ・にんじんはβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンはビタミン A に変化し、皮膚や粘膜を丈夫にし、免疫力を高める効果があります。



レシピ提供 市栄養士会

## じゃがいももち



### 材料 4人分 (目安 8 個)

じゃがいも……………中 2 個
バター……………10g
しょうゆ……………小さじ 1/2
片栗粉……………大さじ 4
塩……………少々
水……………大さじ 3



### 栄養価 (1人分)

エネルギー93kcal たんぱく質 1.4g 脂質 2.0g 炭水化物 20.5g 食塩相当量 0.3g

### 作り方

- ① **じゃがいも**の皮をむき、4~6 等分に切る。
- ② **じゃがいも**を耐熱皿に入れ、ラップをかけて5分加熱し、フォーク等でつぶす。
- ③ ②に片栗粉、塩、水を加えて混ぜ、8等分にし平たい円形にする。
- ④ フライパンにバターを熱し、両面を焼く。焼き色がついたらしょうゆを入れ絡める。

### レシピのポイント

- ・さつまいもを使った「さつまいももち」を同じ手順で作ることができます。
- ・野菜を使用した砂糖不使用のレシピなので、お子さんのおやつにおすすめです。

レシピ提供 市栄養士会

## 巣ごもり卵



### 材料 4人分

キャベツ……………300g  
にんじん……………1/3本(80g)  
卵……………4個  
ベーコン……………4枚  
水……………80~100cc  
こしょう……………少々



### 栄養価(1人分)

エネルギー129kcal たんぱく質 10.3g 脂質 7.9g 炭水化物 6.4g 食塩相当量 0.6g



### 作り方

- ① キャベツをちぎり、にんじんはピーラーで薄切りにする。
- ② キャベツとにんじんをフライパンに広げる。
- ③ 卵を割り入れ、まわりにベーコンを並べる。
- ④ 水を入れて蓋をし、中火で5~8分加熱する。
- ⑤ お好みにこしょうをかける。

### レシピのポイント

- ・包丁不要の簡単レシピです。
- ・キャベツは胃の粘膜を丈夫にするビタミンUが豊富に含まれています。
- ・にんじんは皮にも栄養が多く含まれているので、皮ごと使用するか、皮を薄くむいて使用するとよいでしょう。



レシピ提供 高津区食生活改善推進員連絡協議会

## スピナッチサラダ



### 材料 4人分

ほうれん草……………1わ(200g)  
にんじん……………1/2本(100g)  
まぐろ油漬け缶……………40g  
すりごま……………大さじ1  
酢……………小さじ1弱  
しょうゆ……………大さじ1/2  
砂糖……………小さじ1強



### 栄養価(1人分)

エネルギー67kcal たんぱく質 4.0g 脂質 3.8g 炭水化物 5.7g 食塩相当量 0.4g

### 作り方

- ① ほうれん草はゆでて、食べやすい長さに切り、水気をしぼる。
- ② にんじんは2cm位の長さの短冊切りにしてゆでる。
- ③ まぐろ油漬け缶は油をきってほぐしておく。
- ④ すりごま、酢、しょうゆ、砂糖を混ぜ合わせ、①~③とあえる。

### レシピのポイント

- ・スピナッチとは「ほうれん草」のことをいいます。
- ・お子さんも食べやすいレシピで、保育園で人気のメニューです。
- ・ほうれん草は葉酸や鉄を多く含み、栄養豊富です。

レシピ提供 川崎市栄養士会