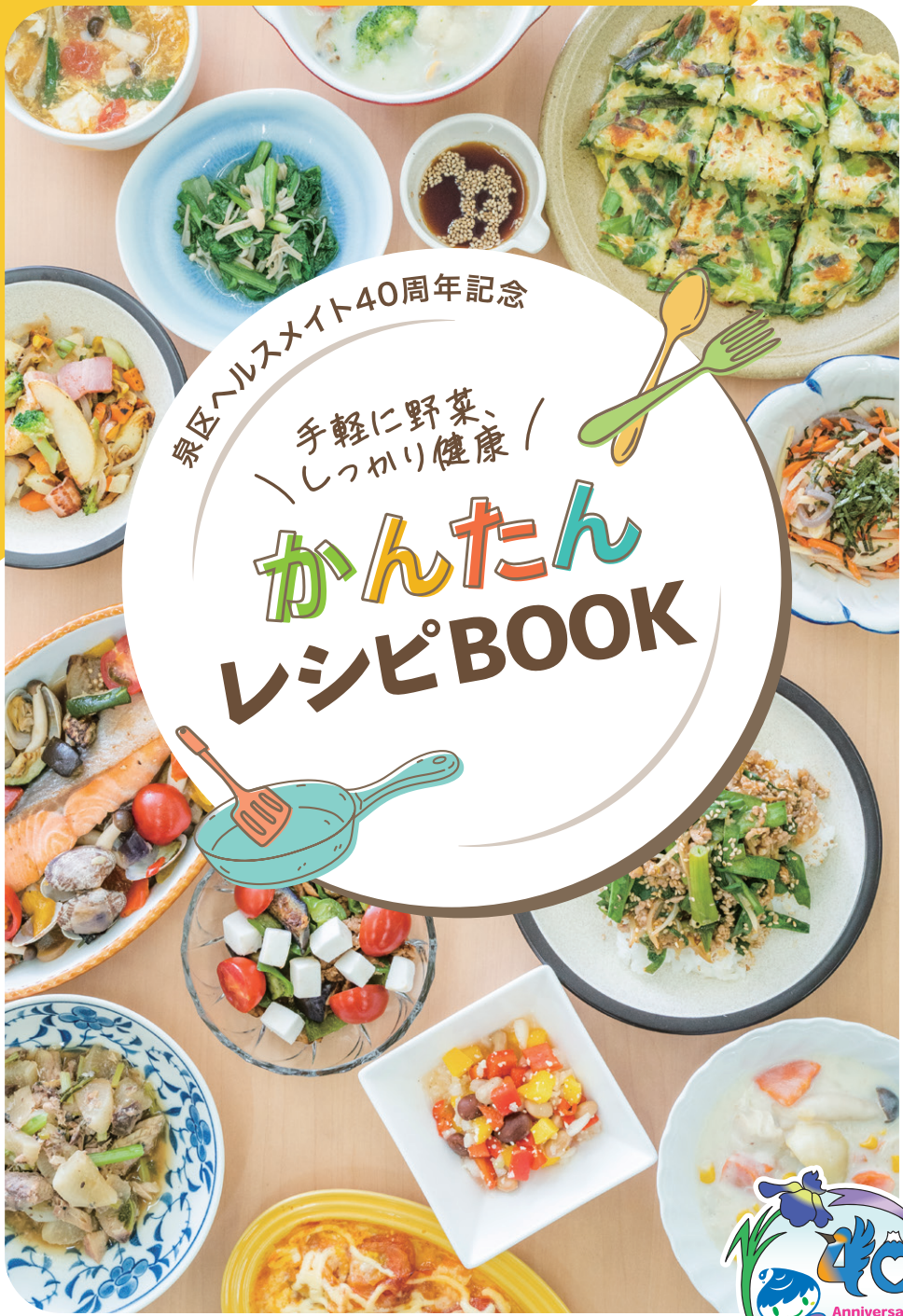
泉区ヘルスメイト40周年記念

手軽に野菜、
しっかり健康

かんたん レシピBOOK



40th Anniversary

横浜市 泉区

トマトのチーズ焼き

1人分　エネルギー：159kcal
塩分：0.7g　野菜量：160g

レンチン

加熱してペロリ！



材料・1人分

トマト …… 1個（160g）
スライスチーズ（とろけるタイプ） …… 1枚
マヨネーズ …… 大さじ1

作り方

1. 耐熱容器にざく切りにしたトマトを入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分程度加熱する。
2. ❶の上に、スライスチーズをのせてマヨネーズを格子状にかける。
3. オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

POINT

トマトの旨みをチーズとマヨネーズが引き立てます。
完熟トマトで作るのがおすすめ！

レンチンmemo

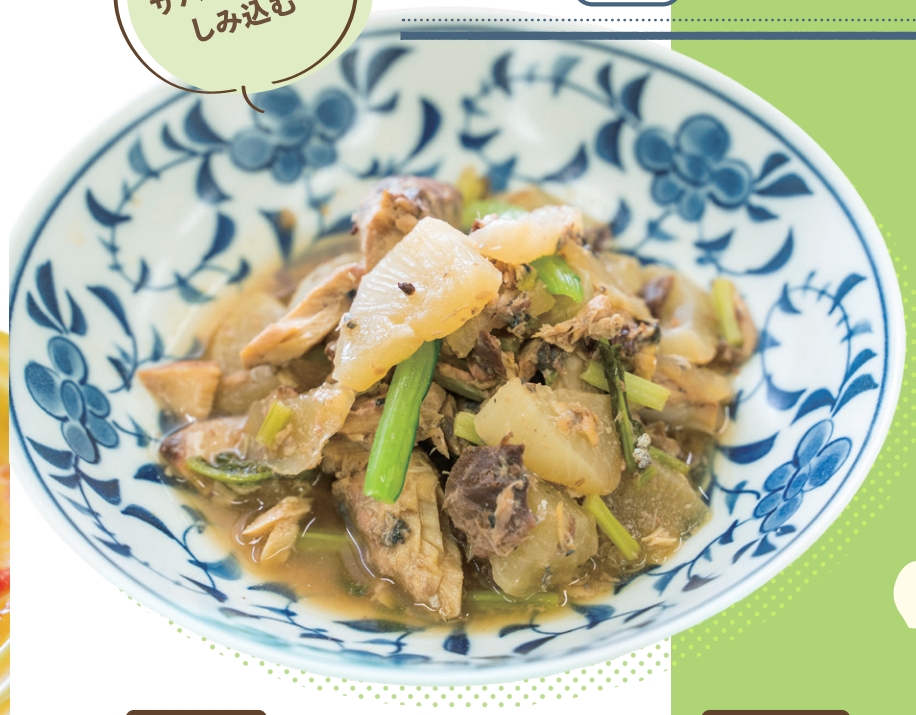
- 加熱時間は600Wを目安にしています。電子レンジの機種によって、時間を調整します。
- 耐熱容器を使用し、加熱中にあふれないよう余裕のある大きさの器を選びます。
- 蒸気の逃げ道を作るため、ラップはふんわりかけます。

かぶとサバ缶のレンチン煮

レンチン

1人分　エネルギー：118kcal
塩分：1.5g　野菜量：115g

サバの旨みがしみ込む



材料・2人分

かぶ …… 2個（200g）
かぶの葉 …… 2〜3本（30g）
サバ缶（水煮） …… 1/2缶（100g）
めんつゆ（3倍濃縮） …… 大さじ1

作り方

1. かぶは厚めのいちょう切り、葉は2〜3cmの長さに切る。
2. 耐熱容器に❶、サバ缶（汁ごと）、めんつゆを入れ、さっくりと混ぜる。
3. ふんわりとラップをかけて、電子レンジで6〜7分加熱し、5分ほどそのまま置いて味をなじませる。

POINT

みそ煮など味付けのサバ缶を使う場合は、めんつゆの量を調整します。

野菜たっぷり！うま辛マーボー丼

1人分　エネルギー：449kcal
塩分：2.0g　野菜量：130g

ワンパン



中華の定番メニューをアレンジ



材料・2人分

- にら …… 1束（100g）
- 長ねぎ …… 1/2本（60g）
- 豚ひき肉 …… 100g
- おろしにんにく …… 小さじ1
- おろししょうが …… 小さじ1
- もやし …… 1/2袋（100g）
- ごま油 …… 小さじ1
- マーボーの素（1〜2人用） …… 1袋
- ご飯 …… 茶碗2杯分（300g）
- いりごま …… 少々

作り方

1. にらは食べやすい長さに、長ねぎはみじん切りにしておく。
2. フライパンにごま油を入れ、ひき肉、にんにく、しょうがを炒め、にら、もやしを加えてさらに炒める。
3. 具材に火が通ったら、マーボーの素を加えて混ぜ、長ねぎを加えてさっと火を通す。
4. ご飯の上に❸をかけ、いりごまをふる。

作り方

1. きんぴらミックスはよく水気を切り、オリーブオイルで炒める。
2. 火を止めて、パスタソースとこしょうを加えて混ぜる。
3. お好みできざみのりをかける。

POINT

一味唐辛子を加えると味がしまります。

材料・2人分

- きんぴらミックス（水煮） …… 200g
- オリーブオイル …… 小さじ1
- パスタソース（たらこバター） …… 1人分
- こしょう …… 少々
- きざみのり …… 適量

きんぴらミックスたらこあえ

ワンパン

1人分　エネルギー：110kcal
塩分：1.3g　野菜量：90g



時短かんたん



調味ソースmemo

- パスタソースや中華料理の素などの調味ソースは、さまざまな野菜料理にアレンジでき、手軽に料理のバリエーションが増やせる便利なアイテムです。
- パッケージの「食塩相当量」を確認し、味見をしながら使う量を調整しましょう。

材料・2人分

冷凍あさり（むき身）…… 100g
冷凍洋風野菜ミックス… 150g
水 …… 200ml
コンソメ …… 小さじ2
小麦粉 …… 大さじ1.5
牛乳 …… 150ml
塩 …… 少々
こしょう …… 少々

作り方

1. 鍋に水を入れて煮立て、あさりと洋風野菜ミックス、コンソメを入れて煮る。
2. 具材に火が通ったら、少量の牛乳でよく溶いた小麦粉を混ぜながら加える。
3. とろみがついたら残りの牛乳を加えて、混ぜながら弱火で煮る。
4. 塩、こしょうで味をととのえる。

POINT

牛乳を加えたら、沸かさない程度に混ぜながら加熱すると、なめらかに仕上がります。

かんたんクラムチャウダー

1人分 エネルギー：111kcal
塩分：2.0g　野菜量：75g

時短

あさりの旨味で
おいしい
お手軽スープ



冷凍野菜memo

- 旬の時期に収穫・加工しているので、素材の栄養や旨味が閉じ込められています。
- 凍ったまま手早く加熱すると、栄養や食感もキープできます。加熱時間は生の野菜の2〜3割が目安です。

サラダチキンで！クリームシチュー

煮込まずに
パパッと作れる

時短

1人分 エネルギー：248kcal
塩分：2.1g　野菜量：100g





材料・2人分

サラダチキン（プレーン）…… 1個（100g）
肉じゃが用野菜ミックス（水煮）…… 1袋（300g）
カットしめじ …… 1袋（80g）
コーン缶 …… 小1/2缶（50g）
クリームシチューのルウ … 2人分
水 …… 200ml
牛乳 …… 50ml
こしょう・カレー粉 …… 少々

作り方

1. サラダチキンは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋に❶、肉じゃが用野菜ミックス、しめじ、コーン、水を入れて煮る。
3. 具材に火が通ったら、火を止めてルウを加えよく溶かす。
4. 牛乳を加えて混ぜながら弱火で煮る。
5. お好みで、こしょう・カレー粉をふる。

POINT

加熱済みの材料を使うことで煮込み時間が短縮できます。

野菜もとれちゃう！酸辣湯

具だくさんのおかずスープ

1人分 エネルギー：128kcal
塩分：1.8g　野菜量：85g

ワンパン





材料・4人分

- 豚肉……80g
- 豆腐……1/3丁（100g）
- トマト……1個（160g）
- 小松菜……2株（80g）
- たけのこ水煮（細切）……1袋（100g）
- カットしめじ……1袋（80g）
- 水……600ml
- 顆粒中華だし……大さじ1
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - 塩……少々
  - こしょう……少々
  - 酢……大さじ2
- 〈水溶き片栗粉〉
  - 片栗粉……大さじ1
  - 水……大さじ1
- 卵……1個
- ごま油・ラー油……適量

作り方

1. 豚肉、豆腐は細切り、トマトはざく切り、小松菜は食べやすい長さに切る。
2. 鍋に水と顆粒中華だしを入れて煮立て、豚肉をほぐしながら入れたあと、❶、たけのこ水煮、カットしめじを加える。
3. 具材に火が通ったら、Aを加え、よく混ぜた水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 溶きほぐした卵を回し入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。お好みでごま油やラー油を加える。

POINT

野菜やきのこは冷蔵庫にあるものでアレンジできます。

作り方

1. シーフードミックスは解凍した後、水気をキッチンペーパーでふきとり、にんにくとこしょうで下味をつける。
2. ミニトマトは半分に、エリンギは食べやすい大きさに切る。
3. フライパンにオリーブオイルを入れて❶を加え、軽く炒めたら白ワインを加えて混ぜる。
4. ❷とブロッコリーを加え、軽く炒めたら水と塩を加え、ふたをして中火で3〜4分ほど加熱する。お好みでレモンを絞る。

POINT

冷凍のシーフードミックスも下味のひと手間でぐっとおいしくなります。

材料・2人分

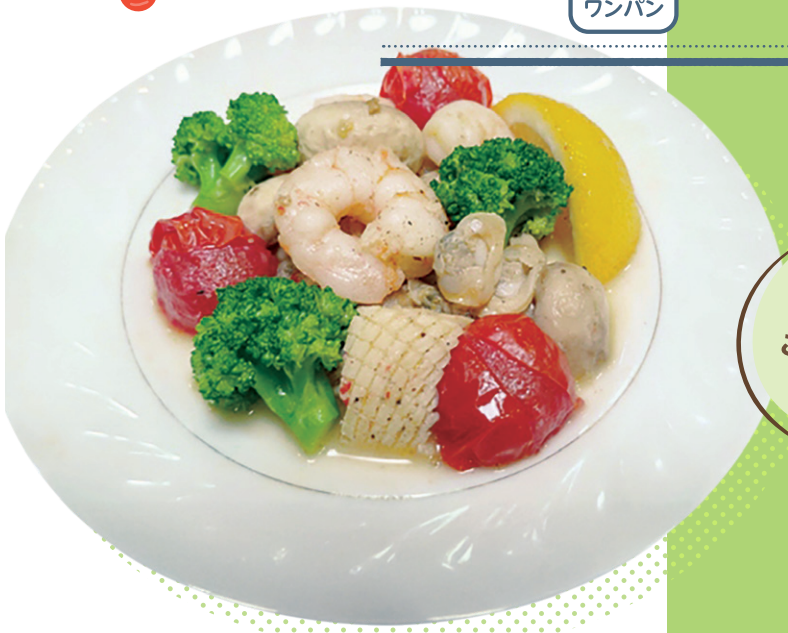
- 冷凍シーフードミックス……120g
- おろしにんにく……小さじ1
- こしょう……少々
- ミニトマト……6個（60g）
- エリンギ……1/2袋（50g）
- 冷凍ブロッコリー……4房（80g）
- オリーブオイル……大さじ1
- 白ワイン……大さじ2
- 水……50ml
- 塩……小さじ1/3
- レモン……適宜



トマトとシーフードの蒸し煮

ワンパン

1人分 エネルギー：148kcal
塩分：1.5g　野菜量：70g



野菜と魚介のうまみが、ご飯にもパンにも合う

ごちそうアクアパッツア

プチおもてなし

1人分 エネルギー：365kcal
塩分：1.2g　野菜量：130g

ワンパン



材料・2人分

- 切り身魚（鮭・鯛・鱈など）……2切
- 塩……少々
- 玉ねぎ……1/2個（80g）
- ミニトマト……6個（60g）
- きのこ（しめじなど）……50g
- おろしにんにく……小さじ1
- オリーブオイル……大さじ2
- 冷凍殻付あさり……150g
- 冷凍洋風野菜ミックス…120g
- A
  - 白ワイン……50ml
  - 水……100ml
  - コンソメ……小さじ1/2
  - 塩……少々
  - こしょう……少々

作り方

❶魚に塩をふってしばらくおき、水気をキッチンペーパーでふく。

❷玉ねぎはうす切り、ミニトマトは半分に切り、きのこはほぐす。

❸オリーブオイルとおろしにんにくを入れたフライパンに、❶を皮目から入れ、両面に焼き色を付ける。

❹❸に❷、あさり、洋風野菜ミックス、Aを加え、ふたをして10分程度煮る。あさりの殻が開いたら火を止める。

POINT

冷凍野菜をなす、パプリカ、ズッキーニなど彩りのよい野菜に代えると、見た目もごちそう感もアップ！

しゃぶしゃぶ肉で レンチンハッシュドポーク

定番調味料で！コクうまな一皿

レンチン

1人分 エネルギー：242kcal
塩分：2.6g　野菜量：180g





材料・2人分

- しゃぶしゃぶ用豚肉……150g
- 玉ねぎ……1/2個（80g）
- カットしめじ……1袋（80g）
- 冷凍ブロッコリー……4房（80g）
- A
  - トマト缶（カット）…1/2缶（200g）
  - コンソメ……小さじ2
  - ケチャップ……大さじ1
  - ウスターソース……大さじ1
  - マヨネーズ……小さじ2
  - しょうゆ……小さじ1
  - こしょう……少々

作り方

❶玉ねぎはうす切りにする。

❷深めの耐熱容器に、❶、しめじ、ブロッコリーを入れ、その上に豚肉を広げながら重ね入れる。

❸❷の上によく混ぜたAをかけてならす。ふんわりとラップをかけて電子レンジで4分加熱し、5分程度そのままおく。

❹❸の肉をほぐしながら全体を混ぜ、再度ふんわりとラップをかけて2～3分加熱する。

POINT

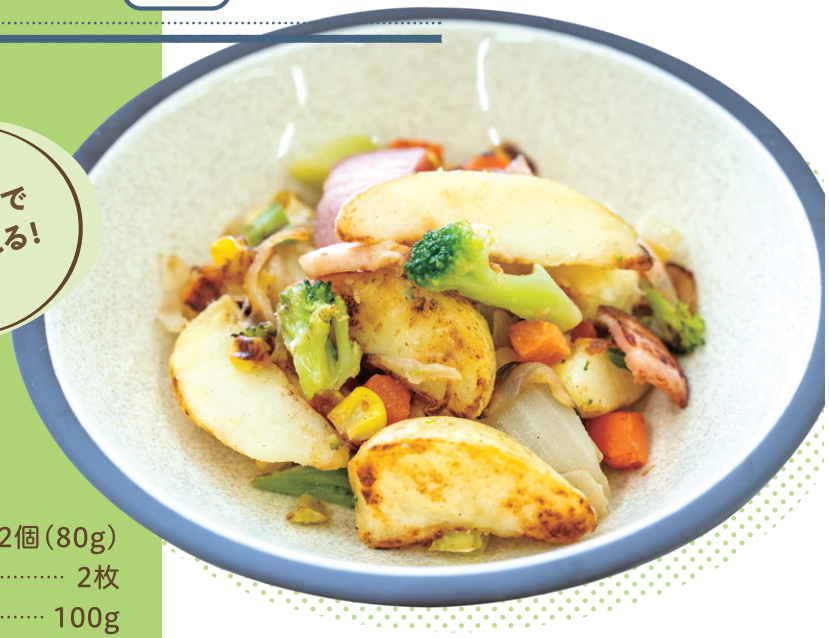
生クリームやサワークリームをトッピングするとストロガノフ風に！

チーズ入りジャーマンポテト



1人分　エネルギー：249kcal
塩分：0.9g　野菜量：90g

ワンパン



冷凍ポテトで
パッと作れる！

材料・2人分

- 玉ねぎ …… 1/2個（80g）
- ベーコン …… 2枚
- 冷凍フライドポテト …… 100g
- 冷凍ミックスベジタブル…100g
- 油 …… 小さじ2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ピザ用チーズ…ひとつかみ（30g）

作り方

1. 玉ねぎは薄切りに、ベーコンは2cm幅に切る。
2. フライパンに油を入れ、❶、フライドポテト、ミックスベジタブルを混ぜながら炒める。
3. 具材に火が通ったら、塩、こしょう、チーズを加え、さっくり混ぜたら火を止める。

POINT

カレー粉やマスタードなどを加えると味のバリエーションが楽しめます。

カット野菜memo

- サラダ用や加熱用など種類が豊富で、色々な料理に活用できます。
- 洗う、切るなどの手間が省け、生ごみもほとんど出ないため、忙しい時にとても便利です。

作り方

1. にらは食べやすい長さに切る。
2. ボウルに、❶、せん切りキャベツ、Aを入れてよく混ぜ、卵と水を加えてさらに混ぜる。
3. フライパンにごま油大さじ1を入れ、❷を入れて平らにならす。ふたをして3分程度焼く。
4. 裏返して、押しつけながら2分程度焼き、残りのごま油を鍋はだに回し入れ、1分程度焼く。
5. たれの材料を混ぜ合わせ、お好みでつけて食べる。

材料・2人分

- にら …… 1束（100g）
- せん切りキャベツ…1袋（130g）
- A
  - 小麦粉 …… 60g
  - 片栗粉 …… 40g
  - ピザ用チーズ …… 30g
  - 顆粒中華だし …… 小さじ1
  - 塩 …… 少々
- 卵 …… 1個
- 水 …… 100ml
- ごま油 …… 大さじ2
- たれ
  - ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
  - いりごま …… 少々

おやつや
軽食にも！

もっちりにらチヂミ



ワンパン

1人分　エネルギー：413kcal
塩分：1.9g　野菜量：115g





ハッシュド大根

1人分　エネルギー：176kcal
塩分：0.9g　野菜量：100g

ワンパン

大根がたっぷり食べられる！



材料・2人分

- 大根 …… 1/5本（200g）
- ベーコン …… 1枚
- ピザ用チーズ…ひとつかみ（30g）
- 片栗粉 …… 大さじ2
- 塩 …… ひとつまみ
- 油 …… 大さじ1

作り方

1. 大根とベーコンはせん切りにする。
2. ボウルに❶、ピザ用チーズ、片栗粉、塩を入れてよく混ぜる。
3. フライパンに油を入れ、❷を入れて平らにならす。ふたをして3分程度焼く。
4. 裏返して、大根が透明になり表面に焼き色がつくまで2分程度焼く。

POINT

お好みで、あらびきこしょうやレモン汁、マヨネーズをかけて食べても！

にんじんとチーズのサラダ

混ぜるだけ

1人分　エネルギー：97kcal
塩分：1.0g　野菜量：75g

歯ごたえが楽しい！



材料・2人分

- にんじん …… 1/2本（75g）
- きゅうり …… 1/2本（50g）
- 塩 …… 少々
- かいわれ菜 … 1/2パック（30g）
- ハム …… 1枚
- チーズ（さけるタイプ）…… 1/2本
- A
  - ぽん酢しょうゆ … 大さじ1/2
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - ごま油 …… 小さじ1
  - こしょう …… 少々

作り方

1. にんじんときゅうりは5cmの長さのせん切りにし、塩をふり軽く混ぜる。
2. かいわれ菜は半分に、ハムはせん切り、チーズは細く裂いておく。
3. ボウルに、Aを入れてよく混ぜ、水気を絞った❶と❷を加えて混ぜる。

POINT

せん切り用のスライサーを使うとラクに作れます。

野菜を食べて元気に！



350g、なぜ必要？

野菜をしっかり食べることで、健康維持に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素を十分に摂ることができ、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防効果が期待できます。

350gの野菜は… 小鉢5皿分！


彩り野菜の和風マリネ
P19


無限ピーマン
P21


小松菜とえのきのナムル
P17


ミックスビーンズのデリ風サラダ
P20

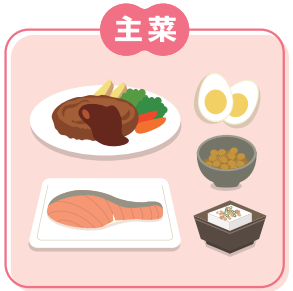

かんたんクラムチャウダー
P5

野菜をたっぷり食べるコツ

- **加熱して「かさ」を減らす！**
  レンチン、煮る、炒めるなどの加熱調理でボリュームダウン。
- **お手軽野菜も上手に活用！**
  冷凍やカット済、水煮や缶詰などの野菜を使って時短調理。
- **市販のお弁当や総菜にもちょい足し！**
  ミニトマトやスティック野菜などで手軽にちょい足し。
- **朝ごはんにも野菜習慣！**
  具だくさん汁物などの作り置き料理を活用して、朝から１皿プラス。
- **主食・主菜・副菜の組み合わせを意識！**
  ３つがそろうと、栄養バランスがアップ。



ごはん・パン・麺類 など



肉・魚・卵・大豆製品 など



野菜・芋・きのこ・海藻 など

こんな組み合わせはいかが？



ごはん

＋



レンチン
ハッシュドポーク
P10



パン

＋



トマトとシーフードの
蒸し煮
P8

5分で完成！小松菜とえのきのナムル

1人分　エネルギー：42kcal
塩分：0.7g　野菜量：70g

レンチン



材料・3人分

- 小松菜……1束（210g）
- えのきたけ……小1/2袋（50g）
- A
  - しょうゆ……小さじ2
  - 顆粒中華だし…小さじ1/3
  - ごま油……小さじ2
  - 塩……少々

作り方

1. 小松菜は3cmの長さ、えのきたけは3等分に切る。
2. 耐熱容器に❶を入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱する。
3. 熱いうちにAを加えて混ぜる。
4. 冷やして味をなじませるとおいしくなります。

POINT

野菜は加熱しすぎず、シャキシャキ感を残して仕上げるのがおすすめです。

小松菜とおろしのさっぱりあえ



1人分　エネルギー：44kcal
塩分：1.1g　野菜量：105g

レンチン

材料・2人分

- 小松菜……1/2束（110g）
- 大根……1/10本（100g）
- ちくわ……小1本
- A
  - 砂糖……大さじ1/2
  - 塩……小さじ1/4
  - 酢……大さじ1と1/2

作り方

1. 小松菜は3cmの長さに切り、耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱し、冷めたら水気を切る。
2. 大根はすりおろして水気を切り、ちくわは5mm程度の小口切りにする。
3. ボウルにAを入れてよく混ぜ、❶と❷を加えてあえる。

POINT

冷凍の大根おろしの場合は、自然解凍後に軽く水気を切って使います。

青菜ときのこのみそマヨあえ

1人分　エネルギー：46kcal
塩分：0.3g　野菜量：70g

レンチン



材料・3人分

- 小松菜……1束（210g）
- カットしめじ……1/2袋（40g）
- みそ……小さじ2
- マヨネーズ……大さじ1
- いりごま……少々

作り方

1. 小松菜は3cmの長さに切る。
2. 耐熱容器に❶としめじを入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱し、冷めたら水気を切る。
3. ボウルに、みそとマヨネーズを入れてよく混ぜ、❷を加えてあえる。仕上げにいりごまをかける。

小松菜memo

- 小松菜は横浜を代表する野菜のひとつで、1年を通して生産されている万能野菜です。
- 小松菜の代わりに、水菜やチンゲン菜、菜の花などでもおいしく作ることができます。アクが強いほうれん草の場合は、加熱後水にさらしてから使います。

彩り野菜の和風マリネ

1人分 エネルギー：82kcal
塩分：1.0g　野菜量：75g

ワンパン　レンチン

炒め野菜で
さっぱり
マリネに

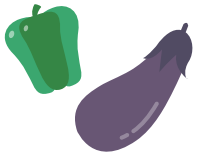


材料・2人分

- なす……1本（70g）
- ピーマン……1個（30g）
- パプリカ……1/4個（50g）
- 油……大さじ1
- A
  - めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
  - 酢……大さじ1
  - とうがらし（小口）……適宜

作り方

1. なす、ピーマン、パプリカは一口大に切る。
2. フライパンに油を入れ、❶を加えてしんなりするまで炒める。
3. ボウルにAを入れてよく混ぜ、❷を加えてさっくりと混ぜて、冷やす。



POINT

電子レンジでも作れます！
耐熱容器に、切った野菜と油を入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱。熱いうちにAを加えて、さっくりと混ぜ、冷やす。

ミックスビーンズのデリ風サラダ

混ぜるだけ

1人分 エネルギー：126kcal
塩分：1.4g　野菜量：70g

切って
混ぜるだけの
おしゃれな一皿



材料・2人分

- 玉ねぎ……1/4個（40g）
- パプリカ……1/2個（100g）
- ミックスビーンズ……1袋（50g）
- A
  - すし酢……大さじ2
  - ブラックペッパー……少々
  - 粉チーズ……大さじ1

作り方

1. 玉ねぎはあらめのみじん切りにする。パプリカは1cm程度の角切りにする。
2. ❶とミックスビーンズとAを混ぜ合わせ、冷やす。

POINT

作り置きができる副菜です。

無限ピーマン

1人分　エネルギー：128kcal
塩分：0.5g　野菜量：75g

レンチン

ピーマンが苦手なお子さんにも！



材料・2人分

ピーマン……5個（150g）
ツナ缶（汁ごと）……小1缶（70g）
塩昆布……ひとつまみ
顆粒中華だし……小さじ1/2
ごま油……小さじ1/2

作り方

❶ピーマンは、細切りにする。
❷耐熱容器に❶を入れ、その上から他の材料を加え、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱した後、さっくり混ぜる。

POINT

塩昆布とツナの旨味でたっぷり食べられます。

作り方

❶なすとピーマンは乱切り、はんぺんは1cm角、ミニトマトは半分に切る。
❷フライパンにツナ缶、なす、ピーマンを入れ、炒める。
❸野菜がしんなりしたら、しょうゆとみりんで味付けする。
❹器に盛り付け、はんぺんとミニトマトを上にのせる。

POINT

電子レンジでも作れます！
はんぺんとミニトマト以外の材料を大きめの耐熱容器に入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジで3分加熱。熱いうちに混ぜて味をなじませたら、❹へ。

材料・2人分

なす……1本（70g）
ピーマン……2個（60g）
ツナ缶……小1缶（70g）
しょうゆ……小さじ2
みりん……小さじ2
はんぺん……1/2枚（50g）
ミニトマト……4個（40g）

ふわシャキ食感が楽しい

夏野菜のカラフルおかず

ワンパン　レンチン

1人分　エネルギー：153kcal
塩分：1.6g　野菜量：85g



このレシピ集は、
私たち泉区ヘルスメイトが
作りました！



忙しい毎日でも、
手軽に野菜を食べて元気に過ごしてほしい。
私たちの想いをレシピ集にしました。

泉区ヘルスメイト（食生活等改善推進員）は、
「食」を通じた健康づくりの活動を行うボランティアで、
令和8年に結成40周年を迎えました。
子どもから高齢者まで幅広い世代を対象に、食育の輪を広げています。

一緒に活動しませんか？

区が毎年開催している「ヘルスメイト養成講座」（全8回）を修了すると入会できます。
ヘルスメイトの活動に興味のある方は、ぜひ受講してください。

詳しくはこちら　泉区ヘルスメイト

泉区役所 福祉保健課 健康づくり係
〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北5-1-1
TEL 045-800-2445／FAX 045-800-2516

〈令和8年10月発行〉

GREEN×EXPO 2027
YOKOHAMA JAPAN
2027年国際園芸博覧会 2027年3月～9月 横浜・上瀬谷
公式マスコットキャラクター　トゥンクトゥンク
©Expo 2027