



ラタトゥイユ

1人分/エネルギー 157kcal
塩分 1.3g 野菜量 270g



材料 (2人分)

トマト……1個(100g) なす……1本(100g)
たまねぎ……1/4(80g) にんにく……1片
かぼちゃ……1/4個 オリーブ油……大さじ1/2
パプリカ……1/2(80g) コンソメ(顆粒)……小さじ1
ズッキーニ……1/2本(80g) ローリエ……1枚

おすすめポイント

温かなくても冷たくしてもおいしく食べられます。多めに作って朝食などに利用を。

作り方

1. トマトは一口大のざく切り、たまねぎ、かぼちゃ、パプリカは一口大、ズッキーニとなすは5mm程度の厚さに切る。(太い場合は縦半分に切る。) にんにくは細かいみじん切りにする。
2. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒める。次にたまねぎ、かぼちゃ、パプリカ、ズッキーニ、なすを入れ、最後にトマトを入れて炒める。
3. 水分が出てきたら、コンソメとローリエを入れて煮る。(水分が足りなければ100ml程度水を加える。)
4. 野菜がやわらかくなり水分が煮詰まったらできあがり。

豚そぼろサラダ

1人分/エネルギー 245kcal
塩分 1.4g 野菜量 155g



材料 (2人分)

レタス……200g 豚ひき肉……100g
きゅうり……50g ごま油……大さじ1/2
赤パプリカ……40g しょうゆ……大さじ1
長ねぎ……20g 砂糖……大さじ1
にんにく(みじん切り)……1片 ★ 白ごま……少々
刻み唐辛子

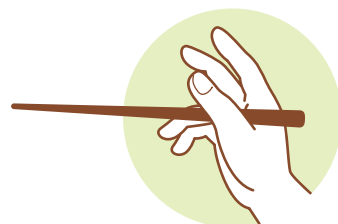
おすすめポイント

食欲がないときでもおいしく食べられます。

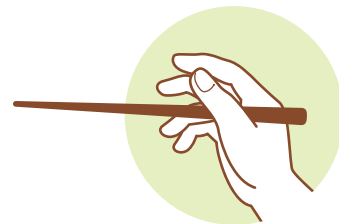
作り方

1. レタスは一口大に切る。きゅうりは縞(しま)目にむいて斜めの薄切り、赤パプリカは薄切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
2. 1を合わせて冷水に約5分さらしパリッとさせてから、水気を切って盛り付けておく。
3. フライパンにごま油、にんにくを入れ、中火にかける。香りがたったら、豚ひき肉と★を加えて、パラパラになるまで炒める。
4. 2に熱々の3をのせてできあがり。

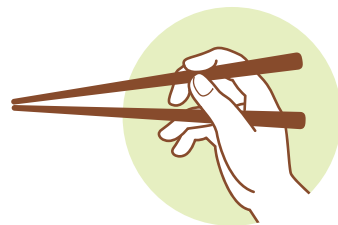
箸の正しい持ち方



1 下の箸は動かさないようにします。



2 親指の根元にはさみ、薬指の爪の辺りで支えます。このとき中指は使いません。



3 もう一本の箸を中指の爪の辺りと、人差し指の腹、伸ばした親指の三本で持ちます。



POINT

指を曲げる
→食品をつまむ
指を伸ばす
→箸が開く

下の箸と親指は動かさず、人差し指と中指のみ動かします。

西区食育推進会議とは

西区の食を通じた健康づくりを推進する目的で平成21年から活動しています。構成メンバーは区内保育園、幼稚園、小中学校、地域ボランティア団体、事業者など29団体です。主な活動は区民へ食育啓発、健康づくりの情報交換などです。

平成27年度活動テーマは、「野菜たっぷり食育のわ」、「箸の正しい持ち方」です。

構成団体

横浜みなとみらい保育園/あそびの杜保育園/トキワ保育園/平沼保育園/利正寺保育園/市立南浅間保育園/横浜愛隣幼稚園/霞ヶ丘幼稚園/野毛山幼稚園/小学校(9校)/養護教諭部会代表/PTA代表/西区特定給食施設栄養士研究会/西区子ども会育成連絡協議会/横浜市幼稚園協会西区支部/西区主任児童委員会/西区更正保護女性会/西区食生活等改善推進委員会/西区食品衛生協会/西区保健活動推進委員会/西区地域子育て支援拠点スマイル・ポート

横浜市西福祉保健センター 福祉保健課 健康づくり係 平成28年2月発行
横浜市西区中央1-5-10 電話:045-320-8439 FAX:045-324-3703

西区食育推進会議おすすめ

野菜たっぷりレシピ

Part 2



第2期
健康横浜 21
行動目標

野菜
たっぷり
塩分
少なめ

野菜は 1日に
350g 食べましょう!

もち入りひき菜炒り

考案者：
マロンさん

1人分/エネルギー 232kcal
塩分 1.8g 野菜量 75g



材料 (2人分)

大根……………1/6本	しょうゆ…大さじ1弱
にんじん…1/5本	みりん……………小さじ1
小松菜……………2株	★ だしの素……………小さじ1
長ねぎ……………1/2本	サラダ油……………大さじ1
さつま揚げ…1枚	七味(お好みで)…少々
切り餅……………2個	

作り方

1. 大根、にんじんを千切りにする。小松菜は3cm程の長さに切り、長ねぎは斜め切り、さつま揚げは細切りにする。
2. 鍋を熱して油をひき、大根、にんじん、さつま揚げを中火で炒める。しんなりしたら★の調味料で味付けし、小松菜と長ねぎを入れ、味が染みたら火を止める。
3. 切り餅をレンジやお湯で柔らかくし、炒めた野菜にからめて食べる。(お好みで七味をかけて)

おすすめポイント

野菜の食感や甘みを生かし、炒めすぎや調味料の入れすぎに注意しましょう。お餅はレンジよりもお湯で戻す方がおいしいです。

カラフル野菜の素あげ漬け

考案者：
ヒロシママさん

1人分/エネルギー 160kcal
塩分 3.0g 野菜量 120g



材料 (2人分)

なす……………大1本	ごぼう……………1/4本
パプリカ…1/2個	またけ……………1/2個
オクラ……………4本	めんつゆ……………適量
かぼちゃ……………100g	サラダ油(揚げ油)…適量

作り方

1. すべての材料を食べやすい大きさに切り、素あげにする。
2. 野菜があがったらすぐに好みの濃さのめんつゆに漬け込む。

おすすめポイント

鮮やかな野菜の他にゴーヤやいんげん、きのこや根菜でもおいしいです。めんつゆの濃さはお好みです。おかずにもぴったり。冷たい麺、温かい麺に合わせるのもおすすめです。

平成27年夏に募集し、応募数30件から西区食育推進会議で選定したレシピを紹介します。

区民のみなさんから募集

野菜たっぷりレシピ



みそ味の野菜のごった煮

考案者：
服部 和男さん

1人分/エネルギー 174kcal
塩分 2.4g 野菜量 120g



材料 (2人分)

大根……………5cm
 にんじん……………1/2本
 ごぼう……………1/2本
 長ねぎ……………1本
 鶏ひき肉……………100g
 水……………3カップ
 味噌……………大さじ1
 片栗粉…大さじ1/2
 塩……………少々

※盛り付けの際に絹さややオクラを添える。

作り方

1. 大根、にんじんはいちょう切り、ごぼうはささがき、長ねぎは半量をみじん切り、半量を斜め薄切りにする。
2. ボールに鶏ひき肉、長ねぎのみじん切り、片栗粉、塩を少々を加え粘りがでるまでこねる。
3. 鍋に3カップの水を入れ2を一口大に丸めて煮る。沸騰後1で切った野菜を入れ、中火で煮詰める。野菜が煮えたら味噌で味付けをする。
4. 器に盛り絹さややオクラなどの青味を添える。

おすすめポイント

からだをあたためる効果がある根菜をたっぷり使った一品です。そのままでも、うどんを入れて主食にしてもおいしいです。

ほうれん草の彩り巻

考案者：
井上 陽子さん

1人分/エネルギー 50kcal
塩分 1.4g 野菜量 140g

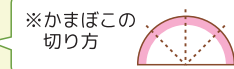


材料 (2人分)

ほうれん草……………1束
 かまぼこ(小)……………1本
 紅しょうが……………適量
 のり……………2枚
 しょうゆ、ポン酢…適量

作り方

1. ほうれん草を茹でて(茹ですぎないように)、水にさらし、しっかり絞ってから4つにわけける。
2. のりは半分に分けておく。かまぼこは扇型に4等分(※右図参照)にする。紅しょうがは汁をきっておく。
3. まきすの上に半分にしたのりをのせ、ほうれん草を平らに広げ、かまぼこを中心に置き、芯にして巻く。(紅しょうがも適量をほうれん草の上において巻く。)
4. 具材が落ち着いたら、小分けに切る。



おすすめポイント

中に巻く具の工夫次第で、季節感がぐっと出ます。食べる時はしょうゆ、ポン酢、マヨネーズなどお好みのタレを添えて。

ご存知
ですか？



よこはまブランド
はま菜ちゃん

横浜市の面積の約7%、30.8km²*が田んぼや畑で、野菜も多く生産されています。(※西区の面積のおよそ4.4倍)

横浜市を代表する野菜や果物30品目には「はま菜ちゃん」マークがついています。新鮮でおいしい横浜産の野菜を食べましょう。