

とっても簡単！

1品追加の野菜レシピから  
主菜にもなるボリューム  
野菜レシピまで  
おすすめレシピを  
ご紹介！



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市 2012

ベジ食べ！

めざせ！野菜350g

川村学園女子大学の  
大学生が考えた  
おすすめレシピも掲載！



川村学園女子大学生生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
川村せいかちゃん

**簡単ポイント** 忙しいけど、野菜料理を食べてもらいたい！短時間で簡単にできる食材選びや調理の工夫を載せています。

\*各レシピの野菜の量や栄養価は1人分です。

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）  
お問い合わせ 04-7185-1126

市内でも  
活躍中！

# 川村学園女子大学 生活文化学科



川村学園女子大学では、女性の力が社会ですまます必要とされる現代において、激しく変化する社会を柔軟に乗り越えるための「教養」と、社会に貢献するための「資格」を二本の柱とした教育を展開しています。

我孫子市内にキャンパスがある生活文化学科では、「食」を中心とした、衣・食・住、家庭分野において、多様な問題の解決に応用し得る実践力、指導力、思考力を有する人材の育成を目指しています。また、地域と連携したイベントへの参加や商品開発など、社会貢献活動も積極的に行っています。



川村学園女子大学  
生活文化学科

## おいしい商品を開発！

### ○「白樺派カレー」川村学園女子大学 version



我孫子市ふるさと産品「白樺派のカレー」。このカレーに大学で商品開発したトマトジャムを使い、さらに風味豊かなものに仕上げました。温めても、そのままでもおいしいと大好評です。

### ○「川女のおつけもの」

大正時代の福神漬けのレシピを参考に、「白樺派のカレー 川村学園女子大学 version」にピッタリのおつけものを開発。お酒のおつまみにもおすすめですが、炊き込みご飯の素のように使うこともできる、汎用性の高い商品です。

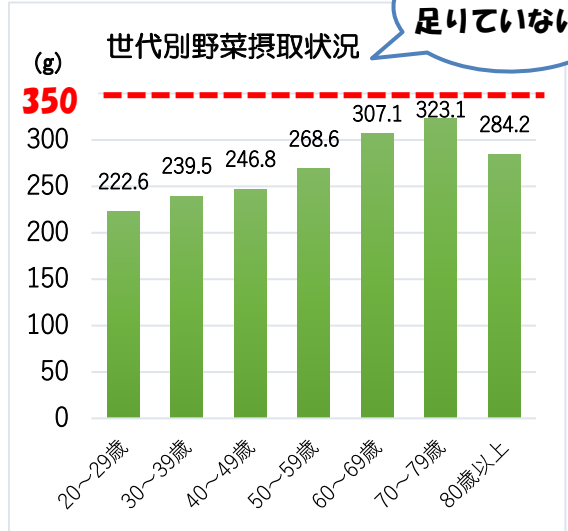
○その他、**トマトジャム、トマト&ニンジンジャム、グリーントマトソース、野菜のメレンゲクッキー、旬の野菜の川村ピクルス、**あびこ農産物直売所「あびこん」で販売する**お総菜のレシピ開発**など。

## 野菜食べてる？

野菜には、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など、体の調子を整えて健康を維持していくために大切な栄養素が豊富に含まれています。

これらの栄養素は、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

**生活習慣病などを予防し、健康的な生活を維持するため国が推奨している野菜摂取の目標量が1日350g**。しかし、多くの日本人が不足しています。自分の健康、家族の健康を考え、野菜の摂取1日350gを目指しましょう。

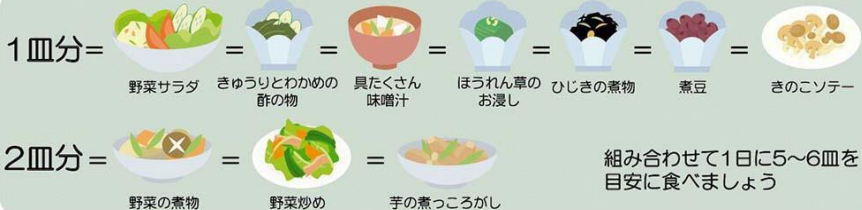


どの年代も足りていない...

厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査報告」より

## 野菜 350g って何皿分？

野菜が主材料のお浸しやサラダなど小鉢1皿分は約70g。1回の食事に小鉢1~2皿、1日5~6皿を目安に食べましょう。



図：厚生労働省「e-ヘルスネット」より



1皿70gの目安量は  
こちらを参考に！



「1皿70gってどれくらい？代表的な野菜素材の70gの目安量」  
《発行》  
一般社団法人  
ファイブ・ア・デイ協会



350gの野菜はこれくらい!



せん切りキャベツ、  
冷凍ブロッコリー  
だとこれくらい

キャベツ…100g (葉大2枚半)  
 トマト…40g (中1/3個)  
 きゅうり…50g (1/2本)  
 ブロッコリー…50g  
 (一口大房4個分)

にんじん…30g (1/7本)  
 なす…30g (1/3本)  
 玉ねぎ…50g (1/4個)

料理にすると…



きゅうり  
(レシピ6ページ)



トマト、にんじん、なす、  
玉ねぎ(レシピ9ページ)



キャベツ、ブロッコリー  
(レシピ10ページ)

# あと1品! ちょい足し野菜


## 【もやし豚汁】

川村学園女子大学の  
大学生考案!



野菜：1人分 110g

エネルギー	259kcal
たんぱく質	10.1g
脂質	19.9g
炭水化物	9.3g
食塩相当量	3.1g
食物繊維	3.2g

 **カット野菜使用**

### <材料> (2人分)

カット野菜ミックス\* 1袋 (220g)  
豚バラ肉 100g  
サラダ油 小さじ1/2  
水 500ml

A { みそ 大さじ2  
みりん 小さじ1/2  
和風だしの素 小さじ1

\*キャベツ、もやし、にんじんなど

### <作り方>

- ①豚肉を一口大に切る。
- ②鍋に①とサラダ油を入れ中火にかける。豚肉がほぐれて色が変わったらカット野菜ミックスを入れ、強火にして炒め合わせる。
- ③水を加えて沸騰し始めたら火を少し弱め、1分ほど具材に火を通し、Aを入れて煮込む。

カット野菜ミックスを使用すれば、野菜を洗ったり、皮をむいたり、切ったりする手間を省くことができ、楽チンです。



川村学園女子大学の  
大学生考案！

# 【れんこんチップス（海苔塩味）】



野菜：1人分 75g

エネルギー	136kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	7.8g
炭水化物	15.8g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.7g

簡単  
ポイント

ポリ袋調理

## <材料>（1人分）

れんこん	75g	青のり・塩	各少々
片栗粉	大さじ 1/2		
サラダ油	適量		

## <作り方>

- ①れんこんは皮付きのままよく洗い、水気を拭き取る。皮付きのまま1~2mmの厚さの薄切りにする。
- ②ポリ袋にれんこんと片栗粉を入れ、片栗粉が全体に付くようポリ袋を振り、10分ほど休ませる。
- ③フライパンに油を熱し、170℃の油でれんこんを揚げる。（少し焦げ目がつくまで。）
- ④ボウルに③と青のり、塩を入れて混ぜ合わせる。

フライパンで揚げ焼きにしてもOK。  
れんこんは薄く切った方がおいしく仕上がるため、  
スライサーがあると便利です。



# 【きゅうりの塩昆布和え】



野菜：1人分 50g

エネルギー	37kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	3.1g
炭水化物	2.2g
食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.7g

簡単  
ポイント

ポリ袋調理

## <材料> (作りやすい分量)

きゅうり	100g (2本)	鶏がらスープの素	小さじ1
塩昆布	大さじ1	ごま油	大さじ1

## <作り方>

- ①きゅうりはめん棒でたたいてから、乱切りにする。
- ②きゅうりと塩昆布、調味料を一緒にポリ袋に入れ、軽くもんで10～15分おく。

材料を全部一緒にポリ袋に入れるだけでできるちょい足し野菜。ポリ袋での調理は、洗い物が少なくて楽チンです。きゅうりの他、キャベツや白菜などでもおいしくできます。



# 野菜たっぷり！ボリューム野菜

## 【ちゃんぽん】



川村学園女子大学の  
大学生考案！



野菜：1人分 220g

エネルギー	690kcal
たんぱく質	32.6g
脂質	17.7g
炭水化物	99.9g
食塩相当量	7.4g
食物繊維	12.6g

### <材料> (1人分)

中華麺 1袋  
カット野菜ミックス\* 1袋 (220g)  
シーフードミックス (冷凍) 80g  
かまぼこ 50g  
\*キャベツ、もやし、にんじんなど

### 簡単ポイント カット野菜使用

A { 水 500ml  
鶏がらスープの素 小さじ2  
しょうゆ 小さじ1  
牛乳 50ml  
塩・こしょう ひとつまみ  
サラダ油 大さじ1

### <作り方>

- ①シーフードミックスを解凍しておく。かまぼこは短冊切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①とカット野菜ミックスを炒める。
- ③野菜がしんなりしてきたら A を加えて具材が柔らかくなるまで中火のまま5分ほど煮込む。
- ④牛乳を加え、塩、こしょうで味を整え、火から下ろす。
- ⑤鍋にお湯を沸騰させ、中華麺をパッケージの表記通りに茹で、湯を切る。器に中華麺と④を盛る。

野菜にはカリウムが豊富に含まれており、  
ナトリウム（食塩）の体外排泄を促進する働きがあります。  
塩分が多い料理を食べる際は、野菜と一緒に食べることがおすすめ！  
スープを全部飲むと塩分のとりすぎにつながるため、スープを  
残すことで塩分摂取量を減らすことができます。





# 【かぼちゃアイス】



川村学園女子大学の  
大学生考案！



野菜：1人分 150g

エネルギー	413kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	24.7g
炭水化物	44.0g
食塩相当量	0.1g
食物繊維	6.8g



冷凍野菜使用

## <材料> (1人分)

冷凍かぼちゃ 150g

アーモンドスライス (お好みで)

A	生クリーム	60ml	適量
	アーモンドミルク (加糖)	20ml	
	砂糖	大さじ1と1/3	
	バニラエッセンス	2滴	

## <作り方>

- ①耐熱ボウルに冷凍かぼちゃを入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約10分加熱する。(かぼちゃの量や電子レンジのW数に合わせて時間を調節する。)
- ②粗熱をとり、Aを加えて、フォークなどで混ぜながらかぼちゃをつぶす。
- ③②を器に入れてラップをかけ、冷凍庫で2時間ほど冷やし固める。
- ④器に盛り付け、お好みでアーモンドスライスを飾る。

アーモンドミルクを加えることで、  
まろやかに仕上がりと、デザート感がUPします。  
アーモンドミルクがない場合は、牛乳や豆乳でもOK。  
冷やし固めず、マヨネーズや塩を加え、レーズンなどの  
具材を入れてサラダにしてもおいしいですよ！



# 【なす入りミートソース】



**野菜：1人分 150g**

エネルギー	269kcal
たんぱく質	15.2g
脂質	14.7g
炭水化物	23.4g
食塩相当量	2.6g
食物繊維	3.1g

**簡単ポイント** 電子レンジ調理

## <材料> (2人分)

にんじん 60g (1/3 本弱)  
 玉ねぎ 100g (1/2 個)  
 トマト 80g (中 2/3 個)  
 なす 60g (2/3 本)  
 牛豚合い挽き肉 150g

ケチャップ・ウスターソース  
 各大さじ1と1/2  
 洋風スープの素 小さじ1と1/2  
 砂糖 小さじ1  
 小麦粉 大さじ1弱  
 こしょう 少々

## <作り方>

- ①にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。トマトは1cm角、なすは輪切りにする。
- ②大きめのボウルに①、挽き肉、調味料を全て入れ、菜箸でほぐすように混ぜる。
- ③両端をあけてラップをかけ(右写真)、600Wの電子レンジで約15分加熱する。
- ④加熱後、調味料をなじませるように混ぜる。



材料を全部合わせて、レンジで加熱するだけでできる簡単ミートソース。レンジで加熱している間にスパゲティを茹でれば、スパゲティミートソースに。子ども向けの甘めの味付けなので、お好みでしょう油やこしょうなどで調節を。



# 【せん切りキャベツのバター蒸し】



**野菜：1人分 150g**

エネルギー	71kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	3.3g
炭水化物	8.6g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	4.0g

**簡単ポイント** **カット野菜・冷凍野菜使用**  
**電子レンジ調理**

## <材料> (1人分)

せん切りキャベツ (市販) 100g  
冷凍ブロッコリー 50g  
ベーコン 1枚

バター 小さじ 1/2  
洋風スープの素 小さじ 1/2

## <作り方>

- ①ベーコンは短冊切りにする。
- ②お皿にせん切りキャベツ、ベーコン、冷凍ブロッコリーの順にのせ、バター、洋風スープの素を上に加える。
- ③ラップをかけ、600Wの電子レンジで約3分加熱する。

お皿に材料を重ねて電子レンジで加熱すればできあがり。そのまま食べられて洗い物も少なく、とっても楽チン。



# レシピ1つでアレンジメニュー!

## 【ナムル】

4種類のナムルを作って、いろんなメニューにアレンジします!

川村学園女子大学の  
大学生考案!



### <材料> (1人分)

- ほうれん草、もやしのみナムル
- 冷凍ほうれん草 45g
- もやし 30g

- <ほうれん草・もやし共通>
- 塩 少々
- ごま油、炒りごま 適量

### ●にんじん、椎茸のみナムル

- にんじん 30g
- 塩 少々
- 椎茸 45g
- しょう油 少々

- <にんじん・椎茸共通>
- サラダ油、炒りごま 適量

野菜：1人分 105g



冷凍野菜使用・電子レンジ調理

エネルギー 161kcal  
たんぱく質 3.0g

脂質 13.6g  
炭水化物 3.7g

食塩相当量 1.8g  
食物繊維 5.6g

### <作り方>

- ①にんじんは皮をむき、せん切りにする。椎茸は軸を取り、薄切りにする。
- ②もやしとほうれん草はそれぞれ耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて600Wの電子レンジで約3分加熱し、粗熱をとる。しんなりしたら水気を切り、それぞれごま油と塩を混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを炒める。しんなりしたら塩を加え、混ぜ合わせて火を止める。
- ④ペーパーでフライパンを軽く拭き、再度サラダ油を熱し、椎茸を炒める。油がなじんだらしょう油を加え、よく混ぜ合わせ、火を止める。
- ⑤それぞれナムルを盛り付け、炒りごまを散らす。

1つのフライパンでできるワンパンメニュー。にんじんを炒めた後、ペーパーでフライパンを拭くと色が移りません。



## 【ビビンバ】

### <材料> (1人分)

- ナムル 4種 1人分
- ご飯 茶わん1杯
- 卵 1個
- サラダ油 適量



エネルギー 507kcal  
たんぱく質 11.7g  
脂質 23.0g  
炭水化物 62.7g  
食塩相当量 2.0g  
食物繊維 7.8g

### <作り方>

- ①目玉焼きを作る。ご飯の上にナムル、目玉焼きを順に盛り付ける。



お好みにコチュジャンやしょう油を加えてもおいしいです。



# 【ミニキンパ】



**野菜：1人分 15g**

エネルギー	446kcal
たんぱく質	9.3g
脂質	18.0g
炭水化物	61.6g
食塩相当量	1.5g
食物繊維	7.3g

## <材料> (1人分 4本)

ご飯	茶わん 1杯	卵	1/2個
塩・ごま油	適量	サラダ油	適量
ほうれん草のナムル	1人分	手巻き寿司用のり	4枚
にんじんのナムル	1人分		

## <作り方>

- ①フライパンにサラダ油を熱し、溶き卵を流し入れ、薄焼き卵を作る。  
できた薄焼き卵をせん切りにする。
- ②ご飯に塩とごま油を混ぜ、粗熱をとる。
- ③のりの手前 4/5 に薄くご飯をのせる。その上にナムル、①の卵をのせ、手前から巻く。
- ④のりの表面にごま油を薄く塗る。

余ったキンパは冷凍も可能。  
冷凍したキンパはレンジで解凍し、  
溶き卵にくぐらせ、フライパンで  
焼くとおいしいですよ。





# 【チャプチェ】



**野菜：1人分 105g**

エネルギー	434kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	28.3g
炭水化物	35.9g
食塩相当量	2.7g
食物繊維	6.0g

<b>&lt;材料&gt; (1人分)</b>			
春雨	30g	しょう油・砂糖・ごま油	
豚バラ肉	30g		各小さじ1
ナムル4種	1人分	炒りごま	適量

## <作り方>

- ①春雨を3分ほど茹で、ザルにあけて水気を切る。
- ②豚バラ肉は一口大に切り、フライパンで炒める。  
(豚バラ肉から脂が出るので油は使わず、焦げないように中火で炒める。)
- ③豚バラ肉の色が変わってきたら、ナムルを入れて軽く炒め、①を加える。
- ④しょう油、砂糖、ごま油を加え、全体に味がなじんだらお皿に盛り付ける。
- ⑤炒りごまを散らす。

韓国産の春雨は、さつまいもを原料としています。他の春雨より太く、こしが強くもちっとした食感が特徴です。韓国産の春雨がない時は、緑豆春雨やしらたきで代用できます。



# 野菜のお役立ち情報



もっと野菜を知ろう！食べよう！ 野菜に関する情報サイトをご紹介します。



## 「国際果実野菜年 2021」

### 野菜・果物のおすすめレシピ・食べ方のご紹介（農林水産省）

健康的な食事に欠かせない果物や野菜について、令和3年度、一般家庭で作ること・食べることができるおすすめレシピ・食べ方を募集し、農林水産省のWebページで掲載しています。



## おすすめやさいレシピ集

（独立行政法人 農畜産業振興機構）

様々な野菜の品目を使ったレシピの紹介。野菜をたっぷりとり、健康な毎日を通しましょう！簡単に作れるものから、ちょっと手間をかけて作るレシピまで紹介しています。



## やさいのしくみと ふしぎがわかる やさいのひみつ

（独立行政法人 農畜産業振興機構）

野菜が育つ過程や栽培方法、野菜のはたらきなどをわかりやすくまとめた子ども向けの学習サイトです。



## あびこん（あびこ農産物直売所）

あびこ農産物直売所「あびこん」は、市内農家が経営する農産物直売所。ホームページには、あびこんで開催されるイベントや、旬の野菜情報、我孫子市内で収穫される野菜の旬がわかるカレンダーも掲載中。





## 我孫子のおいしい 採れたて野菜を食べよう！



地域で生産された農産物をその地域で消費する「**地産地消**」。  
地産地消の推進は、**新鮮な農産物をおいしく食べる**ということだけでなく、生産者の顔が見える**安全・安心な農産物を食べる**ことや、農業に対する理解を深め、**食べ物を大切に作る心を育む**ことにもつながります。  
いいことづくめの我孫子のおいしい採れたて野菜を食べましょう！

買って  
ベジ食べ！



我孫子のおいしい野菜が買える  
あびこ農産物直売所マップ

行って  
ベジ食べ！



地元野菜を積極的に使用している  
「あびこ地産地消推進店」

作って  
ベジ食べ！



野菜をおいしく食べる工夫満載！  
市内の保育園や小中学校の  
給食レシピ



公立保育園



小中学校

### 我孫子市の食育

我孫子市では、一人ひとりが「食」に関する興味・関心を持ち、自らの食について考え、食に関する様々な知識と選択する力を身につけ、望ましい食生活を実践する市民を増やすため、「おいしく楽しく食事をしよう」をテーマに、『我孫子市食育だより』を発行するなど、市民への食育を推進しています。

市のホームページでは、川村学園女子大学生活文化学科の学生が考案したレシピや『我孫子市食育だより』などに掲載したレシピを紹介しています。



おすすめレシピ



令和5年10月作成