



# ちょちょいのちょい増し野菜♪

例えば…

カップめん、おにぎり、パンを食べる時には、  
野菜のおかずも一緒に選びましょう。




instant noodle

+



野菜サラダ

カップめん



おにぎり

+



野菜スープ

野菜スープ

## 〇〇系みたいな もやしたっぷりラーメン



お好みで  
コショウを  
少々

### 1食あたりの目安

エネルギー 358kcal (スープ分87kcal)  
塩分 6.4g (スープ分4.3g)  
材料費 ¥151

いつもの  
カップラーメンに



+



もやしをのせる  
レンジでチンしてね!

もやしの代わりに  
カット野菜、冷凍野菜、乾燥わかめ など

## 栄養もお腹も満足◎ キャベツ増し増しやきそば



### 1食あたりの目安

エネルギー 627kcal  
塩分 3.7g  
材料費 ¥238

キャベツの  
シャキシャキ感で  
食べごたえUP!

いつもの  
カップやきそばに



+



千切りキャベツと  
温泉卵をのせる

キャベツの代わりに  
もやし、カット野菜、冷凍野菜 など

足立区教育委員会学務課おいしい給食担当 ☎03-3880-5427  
足立区こころとからだの健康づくり課 ☎03-3880-5433

「美しいまち」は「安全なまち」



ビューティフル・ウィンドウズ運動展開中 足立区  
登録番号29-2424

あだち 食のスタンダード サポートBOOK ステップ 3

# 自分で作ろう!

## ちょい増し野菜編



ひと口目は野菜から!

## あだち 食のスタンダード

足立区では中学校卒業時までには身につけてほしい、  
健康に生き抜くための実践力を  
「あだち 食のスタンダード」と定め、その定着を図ります。



- ① 1日3食野菜を食べるなど、望ましい食習慣を身につける
- ② 栄養バランスの良い食事を選択できる
- ③ 簡単な料理を作ることができる(ごはん・みそ汁・目玉焼き程度)

# 野菜をたべよう 朝ごはんから忘れずに!



29年度の調査では区民が1日に摂取する推定野菜量は**231g**。

**1日の目標量350g以上**に、約**120g**足りていません。

120gはおおよそ、



## 野菜をちょい増し 簡単朝ベジのコツ

### 組み合わせるだけ



市販のカット野菜、ハム、パンをオシャレにお皿に盛り付ける。

### ちょっと多めに作るだけ



夕食の野菜スープやみそ汁を、翌日の分までちょっと多めに作る。

### 電子レンジでチンするだけ



マグカップに冷凍野菜を入れてチン! あとはカップスープの素とお湯を入れる。

## Let's 朝ベジ!

## なぜ、朝食に野菜を食べると良いの?

1日に必要なビタミン・ミネラル・食物せんい不足の解消!



便秘  
解消!

(排便を促す効果)

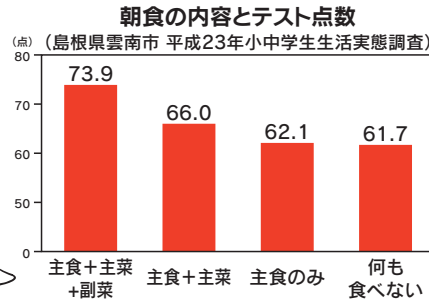


糖尿病などの生活習慣病を予防!



## 野菜プラスで学力UP!

バランスのよい朝食ほど集中力が増し、学力UPにつながります。



## 野菜をストック

## フリージングのコツ

### 冷凍のポイント

- ① 新鮮なうちに冷凍!  
購入後、早めに冷凍しましょう。
- ② 水気はしっかりふく!  
野菜どうしがくっついたり、霜がついたりしないように。
- ③ 中身は薄く、平らにする  
空気をしっかりぬき、密閉して冷凍へ。
- ④ 金属トレイで急速冷凍!  
金属トレイにのせると冷凍速度UP!  
味がおちるのを防げます。器具は清潔に。
- ⑤ 早めに食べる!  
長期保存が可能とはいえ、早めに食べましょう!(3週間程度)

### 小松菜



ほうれん草やキャベツなども同様に!

汁物 炒め物

冷凍方法

根元を切り落とし、食べやすいように3~4cmの長さに切る。

### きのこ類 (しいたけ・えのき・しめじなど)



炒め物  
汁物 マリネ  
鍋

冷凍方法

しいたけは石づきを取り、用途に合わせて切る。えのきやしめじは根元を切って、軽くほぐす。

## 包丁いらず

## 便利なキッチングッズを活用しよう

### ピーラー

薄く切れるので、少ない調味料でも味がよくなじみます。



おすすめ食材  
にんじん・だいこん・きゅうり

### スライサー



おすすめ食材  
キャベツ・たまねぎ・にんじん

### はさみ

忙しい時におすすめ。



おすすめ食材  
きのこ類・ねぎ等

忙しい朝におすすめ!

主食・  
主菜・副菜が  
1品で♪

## これだけでOKごはん

### 納豆ビビンバ丼

エネルギー 394kcal 調理時間 5分  
塩 分 0.9g 材料費 ¥118  
野菜量 70g



#### 材料 (1人分)

- ごはん(パックごはんも可) ----- 150g
- 納豆(タレ付き) ----- 1パック
- もやし ----- 30g
- 冷凍ほうれん草 ----- 40g
- ごま油 ----- 小さじ1/2
- 塩・白ごま ----- 少々

#### 作り方

- ①冷凍ほうれん草ともやしにラップをする。電子レンジ(600ワット)で約1分加熱し、塩とごま油で和える。納豆はタレを混ぜる。
- ②どんぶりにごはんを盛り、①の野菜、納豆をのせ、お好みで白ごまをふる。

### ベジピザトースト

エネルギー 260kcal 調理時間 5分  
塩 分 1.7g 材料費 ¥82  
野菜量 20g



#### 材料 (1人分)

- 食パン(6枚切) ----- 1枚
- ミックスベジタブル ----- 大さじ2
- ロースハム ----- 1枚
- スライスチーズ ----- 1枚
- トマトケチャップ ----- 小さじ1

#### 作り方

- ①食パンにトマトケチャップをぬり、ミックスベジタブル、ロースハム、スライスチーズの順に上にのせる。
- ②オーブントースターで、チーズがとけるまで焼く。

材料費は区独自調査により算出した目安

あっ!という間にできる

## 野菜たっぷりメインのおかず

### かんたんアクアパッツァ

(イタリア風魚の蒸し煮)

エネルギー 115kcal 調理時間 10分  
塩 分 1.4g 材料費 ¥228  
野菜量 60g



#### 材料 (1人分)

- 生タラ ----- 1切れ
- 塩・こしょう ----- 少々
- 冷凍ブロッコリー ----- 3房
- ミニトマト ----- 3個
- イタリアンドレッシング ----- 大さじ1

#### 作り方

- ①生タラに塩・こしょうをふる。
- ②耐熱皿に①と野菜をのせ、ドレッシングをかけてラップをし、電子レンジ(600ワット)で約5分加熱する。

### レンジde回鍋肉

(肉と野菜の中華風みそ炒め)

エネルギー 220kcal 調理時間 15分  
塩 分 1.9g 材料費 ¥209  
野菜量 115g



#### 材料 (1人分)

- 豚こま切れ肉 ----- 80g
- キャベツ ----- 2枚
- ピーマン ----- 1/2個
- 焼肉のたれ ----- 大さじ1
- 砂糖・みそ・片栗粉 ----- 各小さじ1/2

#### 作り方

- ①ビニール袋に豚肉と調味料を入れてもみ込み、約5分おく。
- ②キャベツ、ピーマンをひと口大に切る。
- ③耐熱皿に②の野菜を入れ、上に①の豚肉を広げようように並べ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600ワット)で約4分加熱する。

食卓にもう一品!

## お手軽・かんたん野菜のおかず

### キャベツとベーコンのレンジ蒸し

味付けいらず!

エネルギー 80kcal 調理時間 5分  
塩 分 0.3g 材料費 ¥43  
野菜量 50g



#### 材料 (1人分)

- キャベツ ----- 1枚
- ベーコン ----- 1枚

#### 作り方

- ①キャベツは芯を取り除き、ひと口大に切る。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③耐熱皿にキャベツをのせ、その上にベーコンをのせる。
- ④ラップをし、電子レンジ(600ワット)で約3分加熱する。

### 切干大根のツナマヨ和え

乾物だって簡単!

エネルギー 123kcal 調理時間 5分  
塩 分 0.7g 材料費 ¥174  
野菜量 105g



#### 材料 (1人分)

- 切干大根 ----- 20g(戻して80g)
- きゅうり ----- 1/4本
- ツナ缶(水煮) ----- 1/4缶
- マヨネーズ ----- 大さじ1/2
- ポン酢 ----- 小さじ1

#### 作り方

- ①水で戻した切干大根は、水気を絞って3cm長さに切る。
- ②きゅうりは、千切りにする。
- ③ボウルにすべての材料を入れてよく混ぜ合わせ、器に盛る。

### にんじんのリボングラッセ

(にんじんのバター煮)

にんじん嫌いも克服

エネルギー 74kcal 調理時間 10分  
塩 分 0.4g 材料費 ¥44  
野菜量 70g



#### 材料 (1人分)

- にんじん ----- 1/4本
- ホールコーン(冷凍) ----- 大さじ3
- バター ----- 小さじ1
- 塩 ----- 少々

#### 作り方

- ①にんじんはピーラーで削るように細く切る。
- ②耐熱ボウルに材料を入れ、ラップして電子レンジ(600ワット)で約1分30秒加熱する。
- ③よく混ぜ合わせ、器に盛る。

### みそピーマン

お弁当におすすめ

エネルギー 41kcal 調理時間 5分  
塩 分 0.4g 材料費 ¥57  
野菜量 50g



#### 材料 (1人分)

- ピーマン ----- 2個
- みそ ----- 小さじ1/2
- 砂糖 ----- 小さじ1/2
- サラダ油 ----- 小さじ1/2

#### 作り方

- ①ピーマンは半分に切って種を取り除き、縦に細切りにする。
- ②耐熱ボウルに材料を入れ、ラップして電子レンジ(600ワット)で約1分30秒加熱する。
- ③よく混ぜ合わせ、器に盛る。

### レタたまごスープ

即席スープにプラス野菜

エネルギー 36kcal 調理時間 5分  
塩 分 1.3g 材料費 ¥97  
野菜量 40g



#### 材料 (1人分)

- 即席たまごスープ(フリーズドライ) --- 1袋
- レタス ----- 20g
- ミニトマト ----- 2個
- 湯 ----- 表示の分量

#### 作り方

- ①大きめのマグカップに、ヘタをとったミニトマト、ちぎったレタス、即席たまごスープを入れる。
- ②湯を注いで、よくかきまぜる。

朝食にも使える  
野菜たっぷりメニューが  
いっぱい!

足立区公式ホームページ 管理栄養士考案  
早うま! かんたんベジレシピ

足立区 ベジレシピ

検索

