

身近な野菜&レシピ

身近な野菜：「なす」

なす（茄子）

淡泊な味でクセがなく、油との相性がよい野菜です。色も白、緑、紫とバラエティー豊か。煮ても焼いても揚げてもおいしく、いろいろな料理に活用できます。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・皮が濃い紫色で、張りつつやがあり、ふっくらしていて同じ大きさなら重みのあるもの。
- ・ヘタの切り口がみずみずしく、トゲがピンととがっているもの。

○保存方法

- ・1つつラップで包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。
- ・冷やしすぎると味が落ちるので、なるべく早く食べる。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

果実、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
22kcal	1.1g	0.1g	5.1g	0g	4mg	100μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	40位
全国	高知県	熊本県	群馬県	東京都
306,000	38,900	30,700	23,500	1,900

身近な野菜&レシピ

身近な野菜レシピ：「なす」

なすの揚げ煮



材料	4人分	重量参考	
なす	4本	320g	
揚げ油	適量	45g	
A	だし	3カップ	600g
	酒	大さじ3	45g
	みりん	大さじ4	72g
	砂糖	少々	0.4g
	醤油	大さじ1	18g
塩	小さじ1/2	3g	

作り方

- ① なすは縦半分に切り、皮目に斜めの細かい切り込みを入れ、水気をよく取る。
- ② 160℃の揚げ油でなすを素揚げにし、ザルに入れて熱湯をかける。
- ③ 鍋にAとなすを加えて紙蓋をし、約5分煮て火からおろし、そのまま冷やす。

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
0g	80g

揚げているのでコクがあります。高齢者の方にも食べやすい料理です。

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
185kcal	2.1g	11.5g	13g	1.6g

身近な野菜&レシピ

身近な野菜:「とうもろこし」

とうもろこし (玉蜀黍)

とうもろこしは、米、麦に並ぶ世界三大穀物のひとつです。

日本では茹でたり、焼いたり、スープにして食べることが多いですが、主食としている国もあります。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・頭のひげが濃い茶色で、ふさふさしたもの。
- ・外皮が鮮やかな緑色のもの、皮がむかれている場合は粒がふっくらとしていてツヤがあり、ぎっしりと詰まっているもの。

○保存方法

- ・丸ごとまたはカットしてゆでて、熱いうちにラップで包み、冷めたら冷蔵庫で保存。冷めてからラップをすると粒皮にシワが寄って味と食感が落ちます。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

スイートコーン、未熟種子、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミン C	β - カロテン
92kcal	3.6g	1.7g	16.8g	0g	8 mg	22 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	21位
全国	北海道	千葉県	茨城県	東京都
196,200	62,600	18,200	15,100	2,140

身近な野菜&レシピ

身近な野菜レシピ:「とうもろこし」

とうもろこしのバターライス



材料	4人分	重量参考
精白米	2合	300g
とうもろこし	1本	350g (可食部 175g)
バター	10g	10g
塩	小さじ 1/3	2g
パセリ(みじん)	2房	4g

※写真奥は「根菜と豆のカレー」
(給食のプロが作った野菜レシピ 365 日に掲載)

作り方

- ① 米は洗って通常の水加減にする。
- ② とうもろこしは皮をむき、ラップをして500Wのレンジで3分加熱する。粗熱をとって実をはずす。米の上に実をのせて炊飯する。
- ③ ②にバター・塩を加えて混ぜる。器に盛ってパセリをふる。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
1g	44g

旬のとうもろこしは
香りが違います。
カレーにぴったり!

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
328kcal	6.2g	3.5g	65.6g	0.6g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜:「ねぎ」

長ねぎ (長葱)

ねぎは大きく分けて「長ねぎ (根深ねぎ)」と「葉ねぎ」があります。東日本では白い部分を食べる長ねぎが好まれていて加熱するとやわらかく、甘味が出ます。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・全体に張りがあり、葉の緑色がきれいでみずみずしいもの。
- ・緑と白の境目がはっきりしているもの。

○保存方法

- ・新聞紙で包んでポリ袋に入れて野菜室で保存するか、使いやすい長さにカットし、ラップまたはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で立てて保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

根深ねぎ、葉、軟白、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
34kcal	1.4g	0.1g	8.3g	0g	14mg	82μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成28年度)

(t)	1位	2位	3位	37位
全国	千葉県	埼玉県	茨城県	東京都
464,800	65,200	59,900	48,700	2,480

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ:「ねぎ」

ねぎ塩きんぴら



作り方

- ① 豚肉は太めの千切りにして酒としょうゆで下味をつける。
- ② れんこんとにんじんはいちょう切り、ごぼうはさがき、長ねぎはななめ切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを加え、火にかける。
- ④ にんにくの香りがでたところで豚肉を加え、ほぐしながら炒める。
- ⑤ ④にれんこん、ごぼう、にんじんの順に加え、塩としょうゆを加えて味を調える。
- ⑥ ⑤に長ねぎを加えてさっと炒める。

材料	4人分	重量参考
豚肉	80g	80g
酒	小さじ1	5g
しょうゆ	小さじ1	6g
れんこん	1/3 節	60g
にんじん	1/4 本	50g
ごぼう	1/3 本	50g
長ねぎ	1/2 本	50g
にんにく	1片	8g
ごま油	大さじ1	12g
塩	小さじ1/3	2g
しょうゆ	小さじ1/2	3g

ねぎの香り良く、シャキシャキとした歯ごたえも楽しめます。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
12.5g	42g

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
96kcal	4.6g	6.0g	5.4g	0.9g

身近な野菜&レシピ

身近な野菜：「にんじん」

にんじん (人参)

カレー、シチュー、煮物、炒め物、サラダ等いろいろな料理に使えます。にんじんは皮の近くにβ-カロテンが多いといわれています。食感が気にならないようであれば、しっかり洗って皮ごと調理するのもポイントです。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・全体がなめらかなオレンジ色で、皮に張りのあるもの。
- ・葉の切り口の軸は、小さいほうが果肉がやわらかい傾向にあります。

○保存方法

- ・新聞紙で包んでポリ袋に入れて、野菜室で保存。
- ・水気があると傷みやすいので、表面の水気をふきとってから保存しましょう。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

根、皮つき、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
39kcal	0.7g	0.2g	9.3g	0.1g	6 mg	6,900 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	15位
全国	北海道	千葉県	徳島県	東京都
566,800	146,800	108,700	52,000	4,010

身近な野菜&レシピ

身近な野菜レシピ：「にんじん」

にんじんポタージュ



材料	4人分	重量参考
じゃがいも	1個	150g
にんじん	1/2本	100g
たまねぎ	1/2個	100g
なたねマーガリン	小さじ2	8g
A	水	2/3カップ
	塩	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
豆乳	3カップ	630g
塩	少々	0.8g

作り方

- ① じゃがいも、にんじん、たまねぎは適当な大きさに切る。
- ② ①をなたねマーガリンでいため、Aを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ④ 蓋をあけて汁気を飛ばし、豆乳と一緒にミキサーにかける。
- ⑤ 鍋に戻し、温め、塩で味を調える。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
25g	25g

このレシピは、乳アレルギーの方も召し上がれます。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
164kcal	6.1g	7.5g	18.8g	1.3g

身近な野菜&レシピ

身近な野菜：「ピーマン」

ピーマン（西洋唐辛子）

加熱すると独特な苦味が減り、甘味が増します。強火でさっと調理すると、シャキッとした歯ざわりと独特の苦味を味わうことができます。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・皮にツヤがあって色鮮やかなもの。
- ・肉厚で弾力があり、ふっくらとしているもの。
- ・ヘタの切り口が黒っぽく変色していないもの。

○保存方法

- ・表面の水気をよくふき、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

果実、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
22kcal	0.9g	0.2g	5.1g	0g	76 mg	400 μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成28年度）

(t)	1位	2位	3位	42位
全国	茨城県	宮崎県	高知県	東京都
144,800	33,900	27,000	13,000	212

身近な野菜&レシピ

身近な野菜レシピ：「ピーマン」

鮭のチャンチャン焼き

魚と野菜と一緒に食べられる北海道の郷土料理！



作り方

- ① 鮭に塩、こしょうをふっておく。Aの調味料を合わせておく。
- ② たまねぎは薄切り、にんじん、キャベツ、ピーマンは千切りにする。
- ③ アルミホイルに野菜をしき、鮭をのせる。
- ④ 鮭の上にAとバターをのせ、アルミホイルをしっかりと閉じる。
- ⑤ フライパンに入れ、水を50cc程度入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ アルミホイルが膨らみ、鮭に火が通ったら出来上がり。

材料	4人分	重量参考	
鮭	4切	280g	
塩	少々	0.8g	
こしょう	少々	0.02g	
たまねぎ	1/2個	100g	
にんじん	1/8個	25g	
キャベツ	2枚	100g	
ピーマン	1/2個	17g	
A	白みそ	大きじ1と1/2	27g
	しょうゆ	小さじ1	6g
	酒	小さじ1	6g
	みりん	大きじ1/2	9g
	砂糖	小さじ2	6g
バター	小さじ1	4g	

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
10.5g	50g

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
149kcal	17.4g	4.5g	8.6g	1.4g

身近な野菜&レシピ

身近な野菜：「いんげん」

いんげん (隠元)

さやいんげんは、いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜です。和え物、揚げ物、煮物、汁物、サラダ、炒め物など様々な料理に使えます。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・全体の太さが均一で豆の形が出ていないもの。
- ・きれいな緑色のもの。

○保存方法

- ・ラップに包むかポリ袋に入れ、さらに新聞紙で包み野菜室で保存。低温に弱い野菜なのであまり日持ちはしません。
- ・食べきれない場合は、かためにゆでてラップに包みポリ袋に入れ、冷凍庫で保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

若ざや、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
23kcal	1.8g	0.1g	5.1g	0g	8 mg	520 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	35位
全国	千葉県	福島県	鹿児島県	東京都
39,500	6,260	3,800	3,280	265

身近な野菜&レシピ

身近な野菜レシピ：「いんげん」

いんげんとえのきの和え物



材料	4人分	重量参考
いんげん	15本	105g
えのきたけ	1/2株	50g
にんじん	1/2本	100g
しょうゆ	小さじ1	6g
だし汁	大さじ2	30g

作り方

- ① いんげんは3cm位の長さに切り、歯ごたえが残る程度に、にんじんは短冊切りにして、火が通るまで茹でる。
- ② えのきたけは石づきを取り、3cm位の長さに切り、しょうゆとだし汁で煮る。
- ③ ①と②を和える。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
51g	0g

いんげんは歯ごたえを残しましょう！

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
20kcal	1.2g	0.1g	4.8g	0.3g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「かぶ」

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「かぶ」

かぶ（蕪）

生で、煮たり、焼いたりと様々な調理法に使い、何とでも合わせやすい野菜です。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・葉が鮮やかな緑色で、みずみずしいもの。
- ・葉の付け根が変色しておらず、白いもの。

○保存方法

- ・葉を切り離して、濡らしたキッチンペーパー等で包んでポリ袋に入れ野菜室で保存。
- ・かぶの葉はさっと茹でて冷凍保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

根、皮むき、生（葉は別）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
21kcal	0.6g	0.1g	4.8g	0g	18 mg	0 μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	14位
全国	千葉県	埼玉県	青森県	東京都
128,700	36,500	17,200	7,620	1,960

かぶと柿とブロッコリーのサラダ



材料		4人分	重量参考
かぶ		4個	320g
A	塩	小さじ 1/3	2g
かき（柿）		1個	200g
ブロッコリー （花蕾部分）		1/2 株	50g
B	砂糖	小さじ 2	6g
	酢	大さじ 2	30g
	塩	小さじ 1/3	2g

作り方

- ① かぶを一口大に切り、Aの塩をふりなじませておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けて色よく茹でる。
- ③ 柿は皮をむいて一口大に切る。
- ④ Bをよく混ぜ、①②③をさっと和える。

（写真よりももう少し小さく切った方がよい）

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
12.5g	80g

3色が鮮やかで、
柿の甘みで食べやすい!

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
58kcal	1.3g	0.3g	14.0g	1.0g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「かぼちゃ」

かぼちゃ (南瓜)

和食では煮物、てんぷら、洋食ではスープやパイ、中華では炒め物など様々な料理に使えます。脂溶性のビタミンを含むので、炒めるなど、油と一緒に食べると吸収率がよくなります。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・軸が太く、ずっしりと重く硬いもの。
- ・皮に艶があり、左右対称のもの。

○保存方法

- ・丸ごとの場合は風通しの良いところで保存。
- ・カットしてあるものは、ワタを取り除きラップ等で包み野菜室で保存。
- ・冷凍する場合は一度茹でてから、くっつかないようにバット等に並べるか、軽くつぶしてから冷凍庫で保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

西洋かぼちゃ、果実、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
91kcal	1.9g	0.3g	20.6g	0g	43 mg	3,900 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	42位
全国	北海道	鹿児島県	茨城県	東京都
185,300	82,900	9,130	8,090	599

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「かぼちゃ」

かぼちゃのミルク煮



材料	4人分	重量参考
かぼちゃ	1/4個	300g
牛乳	1カップ	206g
無塩バター	小さじ4	16g

作り方

- ① かぼちゃは種と皮の硬い部分を除き、一口大に切る。
 - ② 小鍋にかぼちゃ、牛乳、バターを入れ、火にかける。
 - ③ ふきこぼれないように注意しながら、弱火で煮汁が少なくなるまで煮る。(焦げやすいので、注意！)
- *お好みでレーズンやナッツを加えても美味しい。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
75g	0g

つぶせば、7、8か月ごろからの離乳食としても使えます。甘みがあるので、ヘルシーおやつとしてもお勧めです。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
133kcal	3.2g	5.5g	17.9g	0.1g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「カリフラワー」

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「カリフラワー」

カリフラワー（花甘藍）

独特の歯ごたえがあり、クセがなく食べやすい野菜です。サラダや温野菜、ピクルス、ポタージュなど様々な料理に活用できます。火が通りやすく軟らかいため、加熱時間に注意しましょう。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・しっかりと締まっており、硬くずっしりと重いもの。
- ・切り口等に変色が無く、軸に空洞のないもの。

○保存方法

- ・ラップで包むか、ポリ袋に入れて野菜室で立てて保存。
- ・冷凍するときは一度茹でてからくっつかないようにバット等に並べて保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

花序、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
27kcal	3.0g	0.1g	5.2g	0g	4 mg	100 μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	9位
全国	茨城県	徳島県	熊本県	東京都
20,400	2,190	2,070	2,040	630

カリフラワーのカレー炒め



材料		4人分	重量参考
カリフラワー (花蕾部分)		1/2 株	120g
黄パプリカ		1/4 個	38g
ほうれんそう		1/4 束	50g
オリーブ油		大さじ 2	24g
白ワイン		大さじ 2	30g
A	カレー粉	小さじ 1/2	1g
	塩	小さじ 1/2	3g
	こしょう	少々	0.02g

作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。黄パプリカは、半分に切ってヘタと種を取り除き、一口大の乱切りにする。ほうれんそうは軽く茹でて水気をしぼり、3cm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、カリフラワーと黄パプリカを炒め、白ワインを加えて2～3分間蒸し煮する。
- ③ 下ゆでしたほうれんそうとAを加え、よくからめる。

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
22g	30g

カレー粉の量は、お好みで調整しましょう。カレー風味の味付けにすることで、野菜が苦手な子どもも喜んで食べてくれます。ほうれんそうやパプリカ以外の野菜を使ったり、ツナやハムを加えたりして、アレンジすることも可能です。

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	1.3g	6.1g	2.9g	0.8g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「きゃべつ」

きゃべつ（甘藍）

一年を通して様々な品種が作られているきゃべつは、和食、洋食、中華など様々な料理に使えます。炒め物をするときはシャキシャキ感を残すように、さっと炒めるのがポイントです。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・艶のある緑色で、芯が細くずっしりと重いもの。
- ・芯の切り口がみずみずしく、変色していないもの。
- ・春キャベツはふんわりとまいているもの。

○保存方法

- ・丸ごとの場合は芯をくり抜き、水で濡らしたペーパータオルを詰めて、湿らせた新聞紙等で包み、ポリ袋等に入れて野菜室で保存。
- ・1/2、1/4 にカットしたものは、湿らした新聞紙等包み、ポリ袋等に入れて野菜室で保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

結球菜、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
23kcal	1.3g	0.2g	5.2g	0g	41 mg	49 μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	27位
全国	群馬県	愛知県	千葉県	東京都
1,446,000	260,400	251,600	129,000	9,380

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「きゃべつ」

回鍋肉



作り方

- ① 豚肉に A で下味を付ける。
- ② キャベツは一口大、長ねぎは斜め切り、たけのこは短冊切り、ピーマンは千切り、生姜とにんにくはみじん切りにする。
- ③ B を合わせておく。
- ④ フライパン又は中華鍋を熱してごま油を入れ、豆板醤、生姜、にんにくを炒める。
- ⑤ 豚肉を入れ火が通ったら、たけのこ、キャベツ、長ねぎ、ピーマンを炒める。
- ⑥ B を入れ調味し、水溶き片栗粉を加え、仕上げにラー油を入れる。

※豆板醤とラー油は、お好みで辛さを調整してください。

材料	4人分	重量参考	
豚小間肉	400g	400g	
A	しょうゆ	小さじ2	30g
	酒	小さじ2	30g
キャベツ	1/2個	600g	
長ねぎ	2本	200g	
たけのこ水煮	1/2個	100g	
ピーマン	2個	70g	
生姜	小さじ1	3g	
にんにく	小さじ1	3g	
ごま油	大さじ2	24g	
B	しょうゆ	大さじ3	45g
	赤みそ	大さじ2	36g
	砂糖	小さじ4	12g
	甜麺醤	大さじ1	18g
酒	小さじ4	20g	
豆板醤	お好み量		
ラー油	お好み量		
片栗粉	小さじ4	12g	

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
17.5g	226.5g

栄養成分（1人分）

日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
412kcal	25.1g	21.9g	26.3g	4.4g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「きゅうり」

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「きゅうり」

きゅうり (胡瓜)

きゅうりはサラダやピクルス、酢の物、和え物など生でおいしく食べられる上、炒めもの、煮物にすると違った食感が楽しめます。和食、洋食、中華料理など様々な料理に合う食材です。

チクチクするくらいイボがとがっていてかたいものが新鮮ですが、イボがない品種も出てきています。

きゅうりの冷製



材料		4人分	重量参考
きゅうり		3本	300g
A	だし汁	4カップ	800g
	酒	小さじ2	20g
	みりん	小さじ2	24g
	塩	少々	0.8g
くず粉(又は片栗粉)		小さじ2	6g

作り方

- ① きゅうりは縦に部分的に皮をむき、2センチ程の長さに輪切りにして面取りをしておく。
- ② Aを小鍋に沸かし、①のきゅうりを入れて15分ほど弱火で煮る。
- ③ きゅうりがやわらかく煮えたら取り出し、残った煮汁をくず粉又は片栗粉を同量の水に溶いたもので程よいとろみをつける。
- ④ 粗熱を取り、冷やす。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
0g	75g

くず粉でとろみをつけた方が、つやが出てきれいにできます。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
38kcal	1.1g	0.1g	6.8g	0.7g

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・表面のとげがとがっており、深く濃い緑色で、太さが均一のもの。
- ・ヘタが濃い緑色でしっかりとしているもの。

○保存方法

- ・ラップで包むか、ポリ袋に入れて野菜室で保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

果実、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
14kcal	1.0g	0.1g	3.0g	0g	14 mg	330 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	43位
全国	宮崎県	群馬県	埼玉県	東京都
550,300	61,300	51,900	47,400	1,970

身近な野菜&レシピ
 身近な野菜レシピ:「きゅうり」

きゅうりとわかめのなめたけ和え



材料	4人分	重量参考
きゅうり	2本	200g
塩	少々	0.4g
生わかめ	80g	80g
えのきだけ (味付け瓶詰)	60g	60g

作り方

- ① きゅうりを薄い輪切りにし、塩もみをしてしんなりしたら、水気を絞る。
- ② わかめは、一口大に切る。
- ③ ①と②とえのきだけを和える。



1日350gの野菜を食べよう!

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
0g	50g

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
23kcal	1.4g	0.2g	5.2g	1.1g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「こまつな」

こまつな (小松菜)

こまつなは、あくが少なく下ゆでする必要がないため、炒め物、汁物等にそのまま使用できます。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・葉が厚く、緑が濃く鮮やかで、シャキッとしているもの。
- ・茎は白っぽくなく薄く緑色で太すぎないもの。

○保存方法

- ・濡らした新聞紙で包み、ポリ袋等に入れ、立てて野菜室に保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

葉、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
14kcal	1.5g	0.2g	2.4g	0g	39 mg	3100 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	4位
全国	埼玉県	茨城県	福岡県	東京都
113,600	15,700	14,100	10,800	8,600

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「こまつな」

こまつなの味噌バター炒め



材料	4人分	重量参考
こまつな	1束	300g
お好みのきのこ	80g	80g
無塩バター	小さじ2	8g
白みそ	大さじ1	18g
酒	小さじ2	10g

作り方

- ① こまつなは3～4センチの長さに切る。
- ② フライパンにバターを熱し、①とお好みのきのこを炒め、分量の酒で溶いたみそを回し入れる。

こまつなに含まれるカルシウムは、きのこに含まれるビタミンDと一緒にとると、吸収が良くなります。お子さんには、ホールコーンを加えると、甘味がプラスされて、さらに食べやすくなります。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
75g	0g

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
41kcal	2.3g	2.1g	4.1g	0.6g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「こまつな」

こまつなの混ぜご飯



材料	4人分	重量参考	
白米	240g	240g	
黒米	12g	12g	
水	280ml	280g	
こまつな	1束	300g	
油揚げ	1枚	30g	
ひじき	大さじ2	30g	
かつお節	小2袋	6g	
A	塩	少々	0.8g
	こしょう	少々	0.02g
	しょうゆ	小さじ2	12g
	砂糖	大さじ2	18g
煎りごま	小さじ1	2g	

作り方

- ① 白米は洗い、ザルにあげて水気を切る。
- ② 炊飯器に白米を入れて水加減し、黒米を加えて軽く混ぜる。
- ③ 30分程浸水させたら、スイッチを入れて炊く。
- ④ ひじきは水で戻す。
- ⑤ こまつなは1センチくらいの長さに切る。
- ⑥ 油揚げはこまつなの大きさに合わせて、細かく刻む。
- ⑦ フライパンにこまつなと油揚げを入れて軽く炒め、ひじきとかつお節を加えてAで味付けする。
- ⑧ 炊いたご飯に⑦の具を混ぜ、ごまをふる。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
75g	0g

黒米を混ぜて炊くと、ほんのりピンク色に炊き上がり、もちもちとした食感が味わえます。ひじきの黒色、こまつなの緑色が加わり、彩りよく仕上がります。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
306kcal	8.9g	3.9g	60.0g	1.0g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「こまつな」

こまつなの納豆和え



材料	4人分	重量参考
こまつな	1束	300g
にんじん	2cm程度	20g
えのきたけ	1/5袋	20g
ひきわり納豆	1パック	50g
納豆のたれ	1袋(添付品)	5.5g
練りがらし	1袋(添付品)	1.2g
刻みのり	少々	1g

作り方

- ① こまつなは3～4センチの長さに切る。にんじんは3～4センチの長さの千切りにする。
えのきたけは石づきを落とし、3～4センチの長さに切る。
- ② ①を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③ ②を水にさらして、水気を絞り、納豆と添付のたれ、お好みで練りがらしを和えて器に盛る。最後にきざみのりを散らす。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
80g	0g

野菜が苦手なお子さんも、納豆と和えると食べやすくなります。また、材料を細かく刻んで、ご飯にのせてもおいしいです。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
40kcal	3.5g	1.5g	4.3g	0.1g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「だいこん」

だいこん（大根）

大根は鍋料理、おでんなど様々な料理に使われ、食卓に欠かせない野菜の一つです。根だけでなく、葉も料理に使うことができます。葉は緑黄色野菜で、ビタミンAを多く含んでいます。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・色が白く、太くまっすぐなもの。
- ・持ったときにずっしりと重さがあり、みずみずしいもの。
- ・葉が付いているときは、葉がしっかりしており、しなびてないもの。
- ・カットされているときは、サラダ・天つゆ等は甘味の強い上（葉の近く）、煮物は柔らかい真ん中、おろし・薬味用は辛味の強い下がおすすめ。

○保存方法

- ・葉が付いている場合は切り落とす。葉は傷みやすいので早めに使う。
- ・大根は濡れた新聞紙等で包み、ポリ袋に入れて野菜室で保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

根、皮むき、生（葉は別）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
18kcal	0.4g	0.1g	4.1g	0g	11 mg	0 μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	33位
全国	千葉県	北海道	青森県	東京都
1,362,000	155,700	147,100	126,800	10,600

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「だいこん」

だいこんとツナの煮もの



材料		4人分	重量参考
大根		1/5本	200g
にんじん		1/2本	100g
ツナ缶（水煮）		1缶	70g
さやいんげん		4本	28g
A	だし汁	適量	
	砂糖	大さじ1	9g
	酒	大さじ2	30g
	しょうゆ	大さじ1	18g

作り方

- ① 大根とにんじんは厚めのいちょう切りにする。いんげんは斜め切りにしさと塩茹でする。
- ② 鍋に大根とにんじんとA入れ、大根が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ツナとさやいんげんを入れ、ひと煮たちさせる。

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
32g	50g

ツナ缶を使うので簡単にでき、ツナのコクで大根がおいしく食べられます。水煮フレークだとあっさり仕上がります。ツナ缶を豚バラ肉に変えてもおいしくできます。

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
56kcal	4.0g	0.2g	8.2g	1.3g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「トマト」

トマト (蕃茄)

洗ってそのまま食べられるトマト。サラダやマリネ、うまみ成分で調味料控えめでもおいしいため、加熱調理など、バリエーションが広がります。

炒め物やみそ汁、スープ、鍋物、パスタ、ピラフ、スイーツにも使えます。

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「トマト」

トマトと卵の炒め物



材料	4人分	重量参考
トマト	2個	400g
卵	4個	240g
油	小さじ2	8g
砂糖	小さじ2/3	2g
塩	一つまみ	1.2g
片栗粉	小さじ2	6g
水	小さじ4	20g
こしょう	少々	0.08g
サラダ菜	12枚	72g

作り方

- ① トマトはヘタを除いてくし型に切り、更に半分切る。
- ② 卵はボウルに割りほぐし、フライパンに油を熱して流し入れる。
- ③ 卵が半熟になったらトマトと砂糖、塩を加え、崩さないように炒める。水溶き片栗粉でとろみをつけ、こしょうをふって火を止める。
- ④ サラダ菜を敷き、③を盛り付ける。

片栗粉のとろみで、おいしさをまとめます。ハムや蒸し鶏、緑の野菜を加えると主菜にもなります。また、油をごま油にかえてオイスターソースを少々加えると中華風になり、味付けの変化で応用の効くレシピです。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
118g	0g

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
138kcal	8.3g	8.3g	7.1g	0.6g

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・ヘタが緑色でしおれておらず、丸くずっしりと重いもの。
- ・お尻からヘタに向かって放射状の筋が何本も入っているもの。

○保存方法

- ・緑色の部分が残る未熟なものは室温において赤く (追熟) する。
- ・赤くなったものはポリ袋等で密閉して、ヘタを下にして野菜室で保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

果実、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
19kcal	0.7g	0.1g	4.7g	0g	540mg	15μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	41位
全国	熊本県	北海道	茨城県	東京都
743,200	129,300	59,200	49,000	3,550

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「ブロッコリー」

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「ブロッコリー」

ブロッコリー（芽花椰菜）

茹でて食べるのが一般的ですが、花のつぼみ部分は生でも食べられます。茎の太い部分も甘くておいしいので捨てずに使えます。和え物、炒めもの、シチュー等の料理や、つけ合わせなどの「彩」としても手軽に利用できます。

脂溶性ビタミンのカロテンが多いので、油を使った食べ方もおすすめです。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・全体的に濃い緑色で、こんもりと盛り上がっている形で蕾が開いておらず固く締まっているもの。
- ・茎の切り口が瑞々しく、すの入っていないもの。

○保存方法

- ・ラップで包むか、ポリ袋に入れて野菜室で立てて保存。
- ・冷凍するときは一度茹でてからくっつかないようにバット等に並べて保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

花序、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
33kcal	4.3g	0.5g	5.2g	0.1g	120 mg	800 μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	15位
全国	北海道	愛知県	埼玉県	東京都
142,300	20,400	14,800	13,900	2,020

ブロッコリーポタージュ



材料	4人分	重量参考
ブロッコリー	1株	200g
たまねぎ	1/2個	100g
じゃがいも	1個	150g
有塩バター	10g	10g
水	600 ml	600g
調整豆乳	200ml	200g
コンソメ（顆粒）	小さじ1	3g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄く切る。たまねぎとじゃがいもは皮をむいて薄切りにする。
- ② 鍋にバターを溶かし玉ねぎを炒め、水とブロッコリーの茎、じゃがいもを加え煮る。
- ③ じゃがいもに火が通ったら、ブロッコリーの花の部分を加えて3分程煮て火を止める。
- ④ ③と豆乳をミキサーにかけ、鍋に戻してコンソメを加えて温める。

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
50g	25g

野菜のやさしい味とバターの風味を楽しめるスープです。

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
105kcal	4.6g	4.2g	13.8g	0.2g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「ほうれんそう」

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「ほうれんそう」

ほうれんそう (法蓮草)

冬に美味しくなる代表的な緑黄色野菜です。あくはシュウ酸によるものなので、茹でて水にさらすとシュウ酸が溶け出します。シュウ酸が少なく生食に向く、サラダほうれんそうもあります。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・根が太く赤く、茎は細く短く、葉は緑で厚く艶のあるもの。

○保存方法

- ・濡らした新聞紙で包み、ポリ袋等に入れ、立てて野菜室に保存。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

葉、通年平均、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
20kcal	2.2g	1.4g	3.1g	0g	35 mg	4200 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	16位
全国	千葉県	埼玉県	群馬県	東京都
247,300	34,900	25,200	20,800	4,300

ほうれんそうとにんじんのナムル



材料	4人分	重量参考	
ほうれんそう	1束	200g	
にんじん	2/5本	80g	
A	すりごま(白)	大さじ1	12g
	ごま油	大さじ1	12g
	塩	一つまみ	1.2g

作り方

- ① ほうれんそうは根元を切り、よく洗い、食べやすく切っておく。
- ② 鍋にお湯をわかし、細切りにしたにんじんを入れ、1～2分茹でる。
- ③ にんじんを取り出し、ざるにあけて水気をきる。
- ④ にんじんを取り出したらほうれんそうを茎、葉の順に入れ、1分程茹でたらすぐ水にとって冷まし、水気を絞る。
- ⑤ ③、④の野菜と、すりごま、ごま油、塩を和える。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
70g	0g

小松菜などの野菜に変えても、応用の利くレシピです。お好みでにんにくのみじん切りや、刻んだキムチ等をいれてもおいしいです。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
63kcal	1.9g	4.9g	4.0g	0.3g

身近な野菜&レシピ

身近な野菜レシピ：「ほうれんそう」

巣ごもり卵



材料	4人分	重量参考
ほうれんそう	1束	200g
卵	4個	240g
ベーコン	2枚	40g
とろけるチーズ	80g	80g
塩	一つまみ	1.2g
こしょう	少々	0.02g
マヨネーズ	適量	12g

作り方

- ① ほうれんそうは下茹でしておく。
- ② 内側に油(分量外)をぬった耐熱容器に4cm位に切ったほうれんそうと細切りのベーコンを入れて真ん中をくぼませる。
- ③ くぼみに卵を割り入れて塩を振り、チーズをまんべんなくのせる。
- ④ マヨネーズとこしょうをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
50g	0g

野菜もたんぱく質も一緒に簡単にとれて、パンにもご飯にも合う、朝食にぴったりのレシピです。
ほうれんそうはまとめて茹でて冷凍したり、密閉容器等に入れて冷蔵庫で保存すると便利です。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
230kcal	14.4g	17.7g	2.1g	1.4g

1日350gの野菜を食べよう！

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「えだまめ」

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「えだまめ」

えだまめ (枝豆)

枝豆は未成熟な大豆を収穫したものです。

塩ゆで以外にも和え物、炒め物、ポタージュスープなど、様々な料理に幅広く利用でき、ごはんや煮物などに混ぜるだけでも、鮮やかな緑色が料理をグンと引き立ててくれる食材です。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・ 枝つきのもので、葉が緑色で一枝に沢山付いているもの。
- ・ さやの大きさが均一で緑色をしており、産毛がびっしりと生えているもの。

○保存方法

- ・ 早いうちに食べる。難しい場合は新聞紙等にくるみ、ポリ袋に入れて野菜室で保存。
- ・ 冷凍する場合は固めに茹でて冷凍。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
135kcal	71.7g	6.2g	8.8g	0g	27 mg	240 μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	9位
全国	千葉県	群馬県	山形県	東京都
66,000	6,690	6,330	5,960	1,630

えだまめのおろし和え



材料	4人分	重量参考	
枝豆	132g (さや付 240g)	132g	
大根	15 cm程度	400g	
A	塩	一つまみ	1.2g
	砂糖	小さじ4	12g
	酢	小さじ4	20g

作り方

- ① 枝豆は茹でて、さやからだす。
- ② 大根はすりおろし、ザルにあげて軽く水気を切る。
- ③ Aをよく混ぜた後、①と②を加えて混ぜ、器に盛る。

野菜の使用量 (1人分)

緑黄色野菜	その他の野菜
0g	133g

茹でた枝豆が残っている時におすすめのアレンジメニューです。茹でたとうもろこしや、トマトをプラスすると彩りもきれいです。

栄養成分 (1人分) 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
75kcal	4.4g	2.2g	10.1g	0.3g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「はくさい」

はくさい（白菜）

はくさいは漬物やサラダ、鍋物、スープなど多くの料理に合います。
旬は冬で、霜にあたると糖分が増しておいしくなります。

○主な旬（とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより）

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・ ずっしりと重く、葉が厚く先までしっかりと葉が巻いているもの。
- ・ 切り口がみずみずしく、葉が黄色に変色していないもの。
- ・ カットしてあるものは、カット面が盛り上がっていないもの。

○保存方法

- ・ 新聞紙に包んで涼しいところに立てて置く。
- ・ カットしてあるものは、ラップをして野菜室で保存。

○栄養成分 100g 当たり（日本食品標準成分表 2015 より）

結球菜、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
14kcal	0.8g	0.1g	3.2g	0g	27mg	240μg

○収穫量ランキング（農林水産省 作況調査より 平成 28 年度）

(t)	1位	2位	3位	37位
全国	茨城県	長野県	群馬県	東京都
888,700	242,400	229,300	28,500	3,750

身近な野菜&レシピ
身近な野菜レシピ：「はくさい」

はくさいとりんごのサラダ



材料	2人分	重量参考	
白菜	2枚	200g	
りんご	1/2個	100g	
きゅうり	1/2本	50g	
ブロッコリー (花蕾のみ)	1/2株	50g	
A	油	大さじ1	12g
	酢	大さじ1	15g
	砂糖	小さじ2	6g
	塩	少々	0.8g

作り方

- ① 白菜は短冊切りにして茹で、きゅうりは半月切りにして塩もみをする。
- ② りんごは皮付きのままくし切りにして、いちょう切りにして水にさらす。
- ③ ブロッコリーは小房にして茹でる。
- ④ Aを混ぜてドレッシングを作る。
- ⑤白菜ときゅうりの水気を絞り、りんごは水切りをしてすべての材料をドレッシングで和える。

野菜の使用量（1人分）

緑黄色野菜	その他の野菜
12.5g	62.5g

白菜ときゅうりのしゃきしゃき感と、りんごを入れることで彩りも良い、おいしいサラダです。

栄養成分（1人分） 日本食品標準成分表 2015 による計算値

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
62kcal	1.4g	3.2g	8.0g	0.3g

身近な野菜&レシピ
身近な野菜：「ごぼう」

ごぼう (牛蒡)

ごぼうには特有の風味と食感があります。歯ごたえをいかしたきんぴらやサラダ、風味をいかした煮物や汁物、炊き込みご飯など、幅広い料理に使い、いろいろな味わいが楽しめます。皮に香りやうまみがあるので、軽くこそぐ程度にしましょう。

○主な旬 (とうきょうを食べよう 野菜・果樹ガイドより)

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

○購入するときのポイント

- ・土付きのほうが日持ちするので、すぐに使うのであれば土付きを選ぶ。
- ・ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さがあるもの。

○保存方法

- ・土が付いたままの方が日持ちしやすい。保存する場合は洗わず、そのまま新聞紙などでくるみ、袋に入れ冷蔵庫か冷暗所において保存。
- ・新ごぼうの場合はより風味が落ちやすいので、ポリ袋やラップなどで密封して冷蔵する。

○栄養成分 100g 当たり (日本食品標準成分表 2015 より)

根、生

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	ビタミンC	β-カロテン
65kcal	1.8g	0.1g	15.4g	0g	3mg	1μg

○収穫量ランキング (農林水産省 作況調査より 平成 28 年度)

(t)	1位	2位	3位	19位
全国	青森県	茨城県	北海道	東京都
137,600	48,700	15,200	12,300	605

「身近な野菜&レシピ」について

当保健所では、管内（武蔵野市、三鷹市、府中市、調布市、小金井市、狛江市）の保育所、学校、健康主管課（保健センター）、地域活動栄養士会の栄養士とともに、食環境整備の充実及び野菜摂取量の向上を目指し、栄養・食生活ネットワーク会議栄養士部会（以下、「栄養士部会」）を開催しています。

「もっと野菜を食べてもらいたい」「野菜に親しんでもらいたい」と考え、栄養士部会の委員とともに、「給食のプロが作った野菜レシピ 365 日」を作成しました。

また、当保健所の管内は東京都内でありながら畑も多く、様々な地場野菜が採れる地域です。この地域でとれる地場野菜を知っていただき、たくさん活用していただきたいと思い、栄養士部会の委員にご協力いただき「身近な野菜&レシピ」を作成しました。

「給食のプロが作った野菜レシピ 365 日」とともに、「身近な野菜&レシピ」を、ご家庭や給食施設でぜひご活用ください。

レシピの提供や作成にご協力くださった委員の皆様方に感謝申し上げます。

レシピ等作成 平成 27 年度 栄養・食生活ネットワーク会議栄養士部会

武蔵野市健康福祉部健康課、武蔵野市立学校給食桜堤調理場、武蔵野市高齢者食事学研究会、三鷹市健康福祉部健康推進課、三鷹市立第三中学校、三鷹地域活動栄養士会、府中市福祉保健部健康推進課、府中市立三本木保育所、府中小金井地域活動栄養士会、調布市福祉健康部健康推進課、調布市教育委員会教育部学務課、小金井市福祉保健部健康課、小金井市立わかたけ保育園、狛江市福祉保健部健康推進課、狛江市立駒井保育園、狛江栄養士会（敬称略）

平成 29 年 3 月

「身近な野菜：なす、とうもろこし、ねぎ、にんじん、ピーマン、いんげん」の作成

平成 29 年度 栄養・食生活ネットワーク会議栄養士部会

平成 30 年 3 月