

# 北区民のみなさんにもっと野菜を食べてほしい!

健康づくりのために1日に必要な野菜の量は**350g**です。(小鉢5皿分)



野菜  
=約70g分  
相当

ほとんどの方が野菜不足です。

「栄養バランスのよい食事」の基本スタイルは主食(ごはん、パン、麺類など)+主菜(肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず)+副菜(野菜を使ったおかず)です。野菜のおかず(副菜)を意識してとりましょう。

## 毎ベジ提案! ~毎食野菜をプラス!~

野菜を毎食食べると、3食の栄養バランスUP

野菜を食べるといいこと

■いつ野菜を食べていますか?

朝食・昼食でも野菜摂取を意識すると◎  
特に朝食に野菜料理を食べよう

野菜は、ビタミンやミネラル、  
食物繊維を多く含んでいます



出典:北区1歳6か月児健診保護者アンケート(令和元年度)

- ビタミン** カラダの調子を整える
- ミネラル** 身体機能の維持・調整に不可欠
- 食物繊維** 腸内環境を良くする

## Myベジ提案! ~自分らしく野菜をプラス!~

普段のメニューに野菜をちょい足し!

1皿で野菜がたっぷりとれる工夫を!

- 洗ってすぐに食べられる野菜  
きゅうり、ミニトマト、サラダ用のカット野菜など

- 加熱でカサを減らして食べやすく  
茹でる、煮る、炒める
- 汁物を具だくさんにする  
炒め野菜と鶏肉のみそ汁

- レンジでチンしてすぐに食べられる野菜  
かぼちゃ、ブロッコリー、冷凍野菜など

外食や中食でも野菜メニューをプラス!

- 作り置き野菜料理を活用  
野菜の煮物、ピクルス、マリネなど

- 野菜メニューをチョイス
- サラダやおひたしをプラス



ご家庭で野菜をたくさん食べてほしい!  
北区健康推進課のメンバーが考案した、簡単でおいしい野菜メニューをご紹介します。ぜひ活用ください!



北区は、区民のみなさまの

## 野菜摂取を応援しています。



本紙を手にとってくださいみなさまへ  
北区では、健康づくり計画である北区ヘルシータウン21において、「みんな元気!いきいき北区」を目標に、野菜の摂取量を増やす取り組みを推進し、健康寿命の延伸に努めています。「栄養と食生活」は、子どもから高齢者まで、誰もがいきいきと健やかに暮らしていくうえで、とても身近で大切なものです。本紙は、ライフスタイルに合わせて食事の栄養バランスを整えるヒントとなるよう、区民の健康づくりに関する包括連携協定を締結している味の素株式会社様と協力し作成いたしました。

みなさまの健康づくりにお役立ていただければ幸いです。

東京都北区長 花川 與惣太

北区では、味の素株式会社と「東京都北区と味の素株式会社との区民の健康づくりに関する包括連携協定書」を締結し、野菜摂取量の増加のための普及啓発などに、共同で取り組んでいます。



マイベジ×ラブベジ®のメニューや取り組みをもっと知りたい方はこちら

<https://park.ajinomoto.co.jp/recipe/corner/health/lovevege/tokyo/>



北区の食育に関する取り組みやお役立ち情報はこちら



<https://www.city.kita.tokyo.jp/k-suishin/kenko/kenko/kenko-yobo/shokuiku.html>



お問い合わせ先

東京都北区健康福祉部健康推進課  
健康づくり推進係 TEL:03-3908-9068  
王子健康支援センター TEL:03-3919-7588  
赤羽健康支援センター TEL:03-3903-6481  
滝野川健康支援センター TEL:03-3915-0184

発行:東京都北区健康福祉部健康推進課  
発行日:令和2年9月  
刊行物登録番号:2-2-036

毎食、自分らしく、野菜をプラス!  
東京北区

# 毎Myマイベジプロジェクト MENU Book



Collaborated With  
味の素(株)「ラブベジ®」プロジェクト



東京北区マイベジプロジェクトは区民の栄養バランスの良い食事と野菜摂取量の増加のために北区が立ち上げた重点施策です。

ラブベジ®は味の素(株)の登録商標です。

北區  
健康推進課の  
管理栄養士が  
考案!

# 簡単&おいしい野菜メニュー



1人分あたり  
エネルギー 174 kcal  
塩分 1.3g  
野菜量 79g

## フライパンで簡単 アクアパッツァ

**材料(2人分)**  
白身魚・たらなど …… 2切れ(200g) にんにくのみじん切り…… 1/2片分(4g)  
こしょう …… 少々 「鍋キューブ」鶏だしうま塩… 少々  
なす …… 2個(160g) 1個  
ブロッコリー …… 100ml 「AJINOMOTO オリーブオイル」  
ミニトマト …… 10個(150g) 小さじ2

**作り方 調理時間:20分**  
① 白身魚はこしょうで下味をつける。なすは皮をタテにしま目にむき、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。「鍋キューブ」は砕いておく。  
② フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚を入れて両面焼き色がつくまで焼き、①のなす・ブロッコリー、ミニトマト、にんにく・「鍋キューブ」、水を加えて煮る。  
③ 沸騰したらフタをして、10分ほど魚に火が通るまで煮る。

■ おすすめの組合せメニュー  
レンジで簡単!  
ポテトサラダ

レシピはこちら

## たまごとほうれん草の コンクリームスープ

～朝起きたく(KITAKU)なる朝マグ～

**材料(1人分)**  
卵 …… 1個 「クノール」カップスープ  
冷凍ほうれん草 …… 20g コンクリーム …… 1袋  
ミニトマト …… 4個 水 …… 120ml

**作り方 調理時間:5分**  
① 耐熱カップに卵を割りほぐし、水、ほうれん草の順に加えたら、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。  
② ミニトマト、「カップスープ」を加えてよく混ぜる。

電子レンジで手軽に完成!  
これ一品で主菜兼副菜になります。

## 鍋キューブで簡単! 一皿で野菜たっぷりさけそうレンド

**材料(2人分)**  
白身魚・たらなど …… 2切れ(200g) にんにくのみじん切り…… 1/2片分(4g)  
こしょう …… 少々 「鍋キューブ」鶏だしうま塩… 少々  
なす …… 2個(160g) 1個  
ブロッコリー …… 100ml 「AJINOMOTO オリーブオイル」  
ミニトマト …… 10個(150g) 小さじ2

**作り方 調理時間:20分**  
① 白身魚はこしょうで下味をつける。なすは皮をタテにしま目にむき、5mm幅の輪切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。「鍋キューブ」は砕いておく。  
② フライパンにオリーブオイルを熱し、白身魚を入れて両面焼き色がつくまで焼き、①のなす・ブロッコリー、ミニトマト、にんにく・「鍋キューブ」、水を加えて煮る。  
③ 沸騰したらフタをして、10分ほど魚に火が通るまで煮る。

■ おすすめの組合せメニュー  
レンジで簡単!  
ポテトサラダ

レシピはこちら

## 玉ねぎとトマトのみそスープ

**材料(2人分)**  
トマト …… 1/2個(100g) みそ …… 小さじ1  
玉ねぎ(小) …… 1/2個(60g) 粉チーズ …… 少々  
水 …… 1・1/2カップ 小ねぎの小口切り …… 2本分(12g)  
A 「味の素KKコンソメ」  
顆粒タイプ …… 小さじ1

**作り方 調理時間:10分**  
① トマトはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。  
② 鍋に①のトマト・玉ねぎ、Aを入れて火にかける。沸騰したら弱火にして、フタをして煮、玉ねぎがしんなりしたら、火を止めてみそを溶き入れる。  
③ 器に盛り、粉チーズ、小ねぎを散らす。

作り置きしてお弁当にプラス!

1人分あたり  
エネルギー 94 kcal  
塩分 0.9g  
野菜量 92g

## 水菜のフリフリサラダ

**材料(2人分)**  
水菜 …… 1束(200g) 「AJINOMOTO ごま油好きの」  
「ヤマキ 徳一番かつおパック」 2パック(5g) B ごま油 …… 大さじ1  
A 砂糖 …… 小さじ2 「味の素KK中華あじ」 小さじ1  
こしょう …… 少々

**作り方 調理時間:5分**  
① 水菜は4cm長さに切る。  
② ポリ袋に①の水菜、Aを入れ、袋ごと軽くふる。  
③ 全体が混ざったらBを加えて、再度袋ごと軽くふる、全体に油が回るまで混ぜる。

■ おすすめの組合せメニュー  
香味焼きうどん

レシピはこちら

## 納豆ご飯やいれこの おにぎりにプラス!



1人分あたり  
エネルギー 30 kcal  
塩分 1.0g  
野菜量 83g

## カラフルピクルス

**材料(作りやすい分量)**  
パプリカ(赤) …… 1個 水 …… 130ml  
パプリカ(黄) …… 1個 酢 …… 130ml  
きゅうり …… 1本 A はちみつ …… 大さじ4  
「丸鶏がらスープ」 …… 小さじ1  
「瀬戸のほんじお」 …… 小さじ1/2

**作り方 調理時間:10分**  
① パプリカは食べやすい大きさに切り、きゅうりは1.5cm幅の輪切りにする。  
② 耐熱容器にAを入れてよく混ぜ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
③ 粗熱が取れたら、①の野菜を入れて冷蔵庫で冷やす(時間外)。\*はちみつの代わりに砂糖1/2カップでもおいしくお作りいただけます。

1人分あたり  
エネルギー 105 kcal  
塩分 0.7g  
野菜量 85g

袋に入れてフリフリするだけ!  
お子さまと一緒に作るのも  
おすすめです。

## チキンと野菜のラタトゥイユ

**材料(2人分)**  
鶏もも肉 …… 1枚(200g) にんにくのみじん切り… 1片分(8g)  
トマト …… 1個(200g) 水 …… 1/3カップ  
パプリカ(赤) …… 1個(150g) A 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ  
かぼちゃ …… 100g …… 小さじ2  
なす …… 1個(80g) こしょう …… 少々  
玉ねぎ …… 1/2個(100g) 「AJINOMOTO オリーブオイル」  
…… 小さじ2

**作り方 調理時間:20分**  
① 鶏肉はひと口大に切り、トマト、パプリカ、かぼちゃ、なす、玉ねぎは1cm角に切る。  
② フライパンににんにく、オリーブオイルを入れて火にかけ、にんにくの香りが出たら①の鶏肉を焼き色がつくまで炒める。  
③ ①のトマト・パプリカ・かぼちゃ・なす・玉ねぎを加えてサッと炒める。Aを加え、フタをして全体に火が通るまで煮、こしょうで味を調える。

今日の献立にプラス一品!

1人分あたり  
エネルギー 69 kcal  
塩分 0.5g  
野菜量 84g

■ おすすめの組合せメニュー  
さけのわさび  
じょうゆ焼き

**野菜摂取量  
アップの  
ポイント**  
By  
北區健康推進課

**冷凍保存を活用しよう!**  
使いきれずに残った野菜は、ジッパーつきの冷凍用保存袋に入れて冷凍しておくとう便利!

**トマト**  
へたを除き、洗って水けをふいて丸ごと冷凍。冷凍庫から出して流水で洗うと簡単に皮がむけます。半解凍して刻み、トマト煮やトマトスープ、カレーなどに使えます。

**葉物野菜、  
パプリカなど**  
洗って食べやすい大きさに切り、水けをふいて冷凍。凍ったまま炒め物や汁物などに加えて使うことができます。

**なす**  
へたを除き、乱切りにする。洗って水けをふいて冷凍。凍ったまま炒め物にしたり、電子レンジで加熱した後、冷まして和え物にすることもできます。

\*なるべく新鮮なうちに冷凍し、保存後は早めに使いきりましょう。

## 鶏肉パロパロ ご飯にもパンにも合う!

1人分あたり  
エネルギー 414 kcal  
塩分 1.5g  
野菜量 297g

夜多めに作れば、  
翌朝はパンに添えて  
簡単カフェ風朝ごはん♪

## ブロッコリーとトマトの ねぎダレ和え

**材料(2人分)**  
ブロッコリー …… 1個分(100g)  
ミニトマト …… 4個  
ねぎのみじん切り …… 10g  
A 「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」 …… 小さじ2  
「瀬戸のほんじお」 …… ひとつまみ  
こしょう …… 少々

**作り方 調理時間:5分**  
① ブロッコリーは小房に分け、ミニトマトはタテ半分に切る。  
② ①のブロッコリーを耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。  
③ ポツルにAを入れてよく混ぜ、①のミニトマト、②のブロッコリーを加えてあえる。  
\*加熱時間は様子を見ながら調整してください。

## レンジで簡単！ ポテトサラダ

夜

朝

### 材料(2人分)

じゃがいも……………2個  
水……………大さじ1  
A 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ…小さじ1  
玉ねぎ……………1/8個  
きゅうり……………1/2本  
ロースハム……………2枚  
「ピュアセレクトマヨネーズ」……………大さじ2  
サラダ菜……………適量



### 作り方 調理時間20分

- ①じゃがいもは皮をむいて1cm幅のいちょう切りにし、耐熱皿に入れてAをふり、ラップをかけて電子レンジ(600w)で6分加熱する。そのまま5分蒸らし、粗くつぶす。
- ②玉ねぎは薄切りにし、きゅうりは小口切りにする。ハムは半分切りにして1cm幅に切る。
- ③ボウルに②の玉ねぎ・きゅうりを入れ、塩少々(分量外)をまぶし、しんなりしたら、水気をしぼる。
- ④別のボウルに①のじゃがいも、②のハム、③の玉ねぎ・きゅうりを入れ、「ピュアセレクトマヨネーズ」を加えてあえる。
- ⑤器に盛り、サラダ菜を添える。

1人分あたり エネルギー 236 kcal 塩分 1.2 g 野菜量 36 g

## 香味焼きうどん

昼

### 材料(2人分)

ゆでうどん……………2玉  
豚こま切れ肉……………120g  
キャベツ……………3枚(160g)  
玉ねぎ……………3/4個(160g)  
ピーマン……………2個  
「CookDo香味ペースト」……………18cm(13g)  
「AJINOMOTOサラダ油」……………大さじ2



### 作り方 調理時間15分

- ①キャベツはひと口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは細切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、うどんをゆで、ザルに上げて水気をきる。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、①のキャベツ・玉ねぎ・ピーマンを加えて炒める。
- ④②のうどん、「香味ペースト」を加えてよく混ぜ、ほぐすように炒める。

1人分あたり エネルギー 542 kcal 塩分 3.1 g 野菜量 190 g

## さけのわさび しょうゆ焼き

夜

### 材料(2人分)

甘塩ざけ……………2切れ(130g)  
エリンギ……………2本(60g)  
ピーマン……………2個(70g)  
「AJINOMOTOごま油好きの  
純正ごま油」……………小さじ2  
A 水……………大さじ1・1/2  
酒……………大さじ1・1/2  
しょうゆ……………大さじ1  
練りわさび……………小さじ1



### 作り方 調理時間5分

- ①さけは斜め3等分に切る。エリンギはタテ4等分に切る。長ければ半分切りに切る。ピーマンはタテ半分に切って1cm幅の斜め細切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①のさけ・エリンギ・ピーマンを焼く。しんなりしたらAを加え、からめる。

1人分あたり エネルギー 203 kcal 塩分 2.7 g 野菜量 30 g