

区民のみなさまの野菜摂取を応援しています!

野菜の摂取目標量は
1日**350g**以上

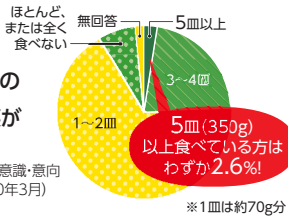
350gの目安は**生野菜を両手に山盛り1杯**です!
旬の野菜など
いろいろな野菜をとりましょう!



1日に食べている
野菜の皿数

区民のみなさまの
約**97%**は野菜が
足りていません!

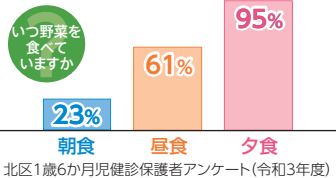
出典:健康づくりに関する意識・意向
調査報告書(平成30年3月)



「マイベジ」とは、「毎食」「自分(My)らしく」 野菜をプラスしてほしいというプロジェクトです!

毎ベジ提案! ~毎食野菜をプラス!~

毎食野菜を食べると、栄養バランスUP!



朝食・昼食でも野菜摂取を意識すると◎
特に朝食で野菜を食べましょう

野菜1日**350g**の食べ方



Myベジ提案! ~自分らしく野菜をプラス!~

すぐに食べられる野菜を用意しておく



料理の
“ついで”に

缶詰、カット野菜や
冷凍食品など。

野菜をまとめて茹でておく
またはレンジでチンしておく



料理に使ったり
そのまま食べたり

翌日の朝食用に野菜料理を作っておく

夕食時少し多めに作っておく

野菜がたくさん入った汁ものなど。

作業時間10分!「作り置き」にチャレンジ
(このレシピブックでご紹介しています)

キャベツときゅうりの青じそ和え、
小松菜のふりかけなど。

1日3食、栄養バランスの良い食事を!

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを使った
おかず。体を作るたんぱく質が
含まれています。



果物

ビタミン類が含まれています。
旬の果物を食べましょう。



牛乳・乳製品

牛乳・ヨーグルト・チーズなど。
骨を丈夫にするカルシウムが
含まれています。



主食

ごはん・パン・麺など。
エネルギー源となる炭水化物が
含まれています。



副菜

野菜・きのこ・海藻類などを使った
おかず。体の調子を整える
ビタミン・ミネラル・食物繊維が
含まれています。汁物にも
積極的に入れましょう。

主食・主菜・副菜(汁物含む)を基本の形とし、
乳製品・果物は1日1回とり入れましょう!

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」を締結し、野菜摂取量
の増加に向けたさまざまな取組みを行っています。

東京都北区マイベジプロジェクトは、区民のみなさま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。



「マイベジ」×「ラブベジ」のメニューや
取組みをもっと知りたい方はこちら



私たちも
応援しています!

もっと
知りたい方は
こちら



北区の食育に関する取組みやお役立ち情報はこちら



お問い合わせ先

東京都北区健康部健康推進課
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:東京都北区健康部健康推進課 発行日:令和4年8月 刊行物登録番号:4-2-30



Recipe Book

Eat Well, Live Well.
Aj
AJINOMOTO



野菜をおいしく使い切り



「ラブベジ」は味の素(株)の登録商標です。

3品で

キャベツ1/2個使い切り!



フライパン1つで!

キャベツとミニトマトのガーリックパスタ

材料(2人分)

スパゲッティ……………160g
 キャベツ……………1/4個(300g)
 エリンギ……………1本(40g)
 ペーコンスライス・4枚(80g)
 にんにくのみじん切り・2かけ分
 ミニトマト……………8個

水……………2カップ
 A 「味の素kkコンソメ」顆粒タイプ
 ……小さじ2
 「瀬戸のほんじお」……………少々
 こしょう……………少々
 「AJINOMOTO」オリーブオイル……………大さじ1

昼食におすすめ

作り方

- キャベツはザク切りにする。エリンギは長さを半分に切り、薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら①のベーコンを加えて炒める。
- Aを加え、沸騰したらスパゲッティを半分に折って加え、全体をよく混ぜる。スパゲッティは表示時間通りにゆで、ゆで上がる2分前に①のキャベツ・エリンギを加える。
- 混ぜながら水分がなくなるまで加熱し、ミニトマトを加えて全体をサッと混ぜ、塩・こしょうで味を調える。



キャベツが1/4個

野菜量
194g

調理時間 15分

1人分
 エネルギー 567kcal
 たんぱく質 19.0g
 食塩相当量 2.3g

新感覚!

キャベツバーグ

材料(2人分)

合いびき肉……………150g
 キャベツ……………1/8個(150g)
 スライスチーズ(溶けるタイプ) ……1枚
 A 片栗粉……………大さじ1
 「ビュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ1/2
 「味の素kkコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ1

こしょう……………少々
 ナツメグ・お好みで……………少々
 「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ1/2
 レタス・カットレタス……………60g
 ミニトマト……………4個

作り方

- キャベツは5mm幅の細切りにし、耐熱容器に入れる。ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、冷ます。スライスチーズは4等分に切る。
- ポウルにひき肉、Aを入れて粘りがでるまでよく混ぜ、①のキャベツを加えてさらに混ぜる。2等分にして小判形に形を整え、中央を少しぼませる。
- フライパンに油を熱し、②を入れて強火で片面1分ずつ焼いて、両面に焼き色をつける。フタをして弱火にし、4分ほど蒸し焼きにして中まで火を通す。竹串を刺し、透明な汁が出たら①のスライスチーズをのせ、フタをして1分ほど焼く。
- 器に盛り、カットレタス、ミニトマトを添える。

野菜量
134g

調理時間 20分

1人分
 エネルギー 303kcal
 たんぱく質 18.1g
 食塩相当量 1.0g

さわやかが香る!
キャベツときゅうりの青じそ和え

キャベツが1/8個

朝食におすすめ

調理時間 10分



2品で

かぼちゃ1/4個使い切り!



お弁当にもおすすめ!

かぼちゃが1/8個

かぼちゃのキッシュ風

材料(2人分)

かぼちゃ……………1/8個(150g)
 玉ねぎ……………1/2個(100g)
 ペーコンスライス・2枚(40g)
 冷凍ほうれん草……………40g
 A 溶き卵……………3個分

牛乳……………60ml
 「味の素kkコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ2
 こしょう……………少々
 「AJINOMOTO」オリーブオイル……………大さじ1

昼食におすすめ

作り方

- かぼちゃは種を取り、ラップで包んで電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、5mm厚さ、2cm幅の大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ポウルにAを入れてよく混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎ・ベーコン、冷凍ほうれん草を入れて炒める。
- 野菜に火が通ったら、①のかぼちゃと②を流し入れ、フタをする。弱火にして全体が固まるまで焼く。

※フライパンは直径22cmのものを使用しています。

野菜量
135g

調理時間 10分

1人分
 エネルギー 347kcal
 たんぱく質 15.3g
 食塩相当量 2.0g

レンジで完成!

かぼちゃと豆のホットサラダ

材料(2人分)

かぼちゃ……………1/8個(150g)
 にんじん……………1/3本(50g)
 ミックスビーンズ……………50g
 A 「ビュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ1

「Cook Do」熟成豆板醤……………小さじ1/2
 「瀬戸のほんじお」……………少々

夕食におすすめ

作り方

- かぼちゃは2cm角に切り、にんじんは1cm角に切る。
- 耐熱容器に①のかぼちゃ・にんじんを入れ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 粗熱が取れたら、ミックスビーンズ、Aを加えてあえる。

※冷凍かぼちゃを使用してもおいしくお作りいただけます。

野菜量
92g

調理時間 10分

1人分
 エネルギー 147kcal
 たんぱく質 3.9g
 食塩相当量 0.6g

かた〜い かぼちゃを切るときは…

平らな面を下に置いて安定させ、ぐらつかないように手でしっかりとおさえ、包丁を下に押すようにして切る。

※使う方を切り分けたら、ラップをかけて電子レンジで加熱してから切ると、やわらかくなるので切りやすくなります。(加熱の目安:1/8個(約150g)につき600W2分)



2品で

小松菜1束使い切り!



北区楽しい食の推進員会考案

使い方がいい!

小松菜が1/2束

小松菜のふりかけ

材料(2人分)

小松菜……………1/2束(150g)
 油揚げ……………1枚(30g)
 A しょうがのすりおろし・2かけ分
 「丸鶏がらスープ」……………小さじ1

「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………小さじ2

朝食におすすめ

作り方

- 小松菜、油揚げはみじん切りにする。
 - フライパンにごま油を熱し、①の小松菜・油揚げ、Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める。
- ※そのままでも、「ごはん」や「うどん」にトッピングしてもおいしくお召し上がりいただけます。

調理時間 10分

1人分
 エネルギー 115kcal
 たんぱく質 4.7g
 食塩相当量 0.6g

野菜量
74g

家庭で手軽に韓国風!

小松菜とさば缶のチゲ

材料(2人分)

さば水煮缶……………1缶(200g)
 小松菜……………1/2束(150g)
 大根……………4cm(100g)
 スズキーニ……………1/4本(50g)
 しいたけ……………2個(30g)
 A おろしにんにく……………1かけ分
 水……………2カップ

「Cook Do」コチュジャン……………大さじ1
 「Cook Do」オイスターソース……………小さじ1
 酒……………小さじ1
 「ほんだし」……………小さじ2/3
 「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………小さじ1
 糸唐がらし・お好みで……………少々

夕食におすすめ

作り方

- 小松菜は3cm長さに切る。大根は乱切りにし、スズキーニは5mm幅の輪切りにする。しいたけは4等分に切る。
- 鍋にAを入れてよく混ぜ、①の大根・スズキーニ・しいたけ、さば水煮缶を汁ごと加え、強火で煮る。煮立ったら、フタをして中火で15分ほど煮る。
- 大根に火が通ったら、①の小松菜を加えてひと煮立ちさせ、ごま油を加える。
- 器に盛り、お好みで糸唐がらしをのせる。

※辛味が苦手な方は、コチュジャンの代わりにみそを使用してもおいしくお作りいただけます。

野菜量
136g

調理時間 35分

1人分
 エネルギー 246kcal
 たんぱく質 24.0g
 食塩相当量 2.4g

さわやか香る！



キャベツときゅうりの青じそ和え

朝食に
おすすめ

調理時間
10分

材料(2人分)

キャベツ……………1/8個
きゅうり……………1/2本
青じそ……………5枚
「ほんだし」……………小さじ1



野菜量
91g

作り方

- ①キャベツはザク切りにする。
きゅうりは小口切りにし、しそはせん切りにする。
- ②ビニール袋に(1)の野菜、「ほんだし」を入れてふり、
全体が混ざったらよくもみ込み、
味がなじむまで10分ほどおき(時間外)、水気をしぼる。

1人分

エネルギー	たんぱく質 1.6g
21kcal	食塩相当量0.6g