

キャベツとさやいんげんのチヂミ

材料／2人分

キャベツ…160g
さやいんげん…100g
ごま油…適量
ポン酢しょうゆ…適量

A

薄力粉…大さじ4
卵…1個
水…大さじ1
塩…少々
黒ごま…小さじ2

作り方

- 1 キャベツは太めの千切り、さやいんげんは斜めに細く切る。
- 2 ボウルにAを混ぜ合わせ、1を加えて混ぜる。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、2を流し入れて両面をこんがり焼き、中までしっかり火を通す。
- 4 食べやすい大きさに切り、お好みでポン酢しょうゆをつけていただく。



1人分／野菜量 130g
エネルギー 184kcal 食塩相当量 0.7g

野菜ってすごい!!

ビタミン・ミネラル
が豊富

食物繊維で
便秘解消

水分補給の
味方になる

野菜を食べるといいことたくさん

血糖値の上昇が
おだやかになる

エネルギー
(カロリー)が低い

消化器系のがんになりにくい

コレステロールの
吸収を抑える

野菜を買って
お買い物券をゲット

札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会

八百屋さんに行こう!!

お買い物キャンペーン

実施期間 8/1～8/31



SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-25-1271
R7-2-915

8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日

2025年度

減塩で
おいしい

野菜レシピ



284g



札幌市民の
平均摂取量※は…

350g



健康のために
1日にとりたい
野菜の目標量は
わかるかい?



ブロッコリー博士

野菜を1日3回
食べる!!

1日3回 ベジだべさ!



目標量の
野菜をとるには
どうすればいい
んだろう…



えっ?
それなら
できそう!

まずは、
野菜を食べる回数を
増やすことを
意識してみれば
いいんじゃない?



野菜を食べる回数
が多いほど、目標
量の野菜をとるの
が楽になるよ!!

※令和4年札幌市健康・栄養調査より

いつもの食事に野菜のおかずをプラスして、
より健康的に、食卓をより豊かにしてみませんか?

ハードルが高いイメージがある野菜の調理…

包丁や火を使う調理は難しい…

手間や時間がかかるとはできない…



食べ切れずに野菜が傷んでしまう…

カット野菜や冷凍野菜を活用してみよう！



下処理も切る手間もなし

面倒な皮むきやあく抜きをしなくていい！
包丁・まな板も不要！

好きな量だけすぐ使えて便利

使い切りやすく、食品ロスを減らせる！
いつもの料理に“ちょい足し”できる！

魚と野菜のドレッシング焼き



1人分/野菜量 112g
エネルギー 180kcal 食塩相当量 0.7g



誤嚥・窒息予防のため、小さな
お子様がいるご家庭では
ミニトマトは4つに切りましょう

材料/2人分

魚の切り身(生)…2切れ
好みの野菜(キャベツ・人参・玉ねぎなど)…150～200g
ミニトマト…4個
好みのドレッシング…大さじ2～3
黒こしょう…適量

作り方

- 野菜は火の通りが均一になるよう、長さや大きさを揃えて切る。
- フライパンに魚を並べ、魚の上に1とミニトマトをのせ、ドレッシングを全体にまわしかける。
- フライパンに蓋をして中火で約 8～10 分蒸し焼きにする。
- 皿に盛り付け、黒こしょうを振る。

時短アレンジ

カット野菜ミックスを使えば
包丁いらず♪

お好みの組み合わせを
楽しんでください

おすすめドレッシング

鮭・マスなど
和風・イタリアン
さんま・サバなど
青じそ・バジル・パルサミコ・フレンチ

タラ・鯛など
和風・ごま・たまねぎ



- ◆フッ素加工ではないフライパンを使用する場合は焦げ付きやすいので、オーブンシートを敷いてから魚を並べる。
- ◆ノンオイルのドレッシングを使用する場合は、フライパンにサラダ油を少々ひいてから魚を並べる。

かぼちゃのカレーマッシュサラダ



1人分/野菜量 75g
エネルギー 120kcal 食塩相当量 0.4g

材料/2人分

かぼちゃ…150g(正味)
レーズン…20g

A
マヨネーズ…大さじ¼
カレー粉…小さじ½
塩・こしょう…各少々

作り方

- かぼちゃはワタと種を取り除いて一口大に切り、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- レーズンは水で戻しておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 1のかぼちゃをボウルに入れフォークなどでつぶし、Aと水気をきったレーズンを加えてあえる。

時短アレンジ

カット済みの冷凍かぼちゃを使えば、かたいかぼちゃを切る手間が省けます♪

かんたん煮物

材料/作りやすい分量(4人分)

冷凍和風野菜ミックス…1袋(300g)
スライスベーコン…3枚
だし汁…300mL
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ2

作り方

- ベーコンを短冊切りにする。
- 鍋に材料を入れて中火で加熱する。
- 煮立ったら弱火にし、落としぶたをして味がしみるまで煮る。



1人分/野菜量 50g
エネルギー 93kcal 食塩相当量 1.0g

うちで作ろう!うちで食べよう!

このほかにも、札幌市公式
ホームページで野菜レシピ
が多数ご覧いただけます



～このリーフレットに掲載しているレシピは大人向けです。お子さんには切り方や味つけを工夫して調整しましょう～