

マーボー野菜

1人分：野菜量 136g
エネルギー 133kcal 食塩相当量 1.2g



材料(4人分)

トマト・・・2個
ブロッコリー・・・1/2株
ズッキーニ・・・1/2本
豚ひき肉・・・150g
長ねぎ・・・1/2本
しょうが・・・1片
にんにく・・・1/2片
サラダ油・・・小さじ1

時短アレンジ
冷凍野菜を
使っても OK
ですよ♪

A 酒・・・大さじ1
味噌・・・大さじ1/2
しょうゆ・・・大さじ1
豆板醤・・・小さじ1

作り方

- 1 トマトはくし形切り、ズッキーニは半月切りにする。
- 2 長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 3 ブロッコリーは小房に分け、塩(分量外)を加えたお湯で硬めにゆでる。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせる。
- 5 フライパンに油をひき、2と豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら4を加えて混ぜる。
- 6 ズッキーニを加え、加熱する。
- 7 トマト、ブロッコリーを加えて全体に味をなじませるように混ぜ合わせ炒める。

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

消化器のがんに
なりにくい

コレステロールの
吸収を抑える

1日3回ベジだべさ! ♪
やってみればいいでしょ～



SAPPORO



さっぽろ市
02-F08-26-1117
R8-2-820

2026年度

8月は野菜摂取強化月間・毎月1日は野菜の日

減塩でおいしい

野菜 レシピ



284g

しょうが
しょうが

札幌市民の
平均摂取量※は...

350g

ちろん
知ってるよ

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?



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
いいんじゃないか?



野菜を食べる回数
が多い人ほど、目標
量に近い量があるの
さ。

※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?



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!

ほうれん草のなめたけ和え

1人分: 野菜量 75g
エネルギー 25kcal 食塩相当量 0.7g



材料(2人分)

冷凍ほうれん草...150g
なめたけ...大さじ2

作り方

- 1 冷凍ほうれん草を耐熱皿に平らに広げ、ラップをかけずに 600Wの電子レンジで2分加熱する。
- 2 冷水にさらして水気をしぼる。
- 3 ボウルにほうれん草となめたけを入れて和える。

レシピおすすめポイント
材料2つを混ぜるだけ♪

キャベツ巻き

1人分: 野菜量 85g
エネルギー 32kcal 食塩相当量 0.4g

材料(4人分)

キャベツ...小さめ4枚
大葉...4枚
もやし...1/2袋
小ねぎ...2本
かに風味かまぼこ...4本
黄ピーマン...1/8個
サラダ菜...適量

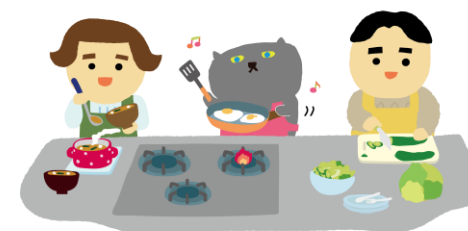
A [スイートチリソース...小さじ2
レモン汁...小さじ2
しょうゆ...小さじ1/3

作り方

- 1 キャベツは塩(分量外)を入れたお湯でゆで、冷水にとって水気をしっかり拭き取る。芯の部分はそぐ。もやしはさっとゆでて、冷水にとり水気を切っておく。黄ピーマンは千切りにする。
- 2 キャベツを広げ、手前に大葉を敷き、上に具をのせて、左右を折り込みながらきつめに巻く。
- 3 食べやすい大きさに切り、サラダ菜を敷いた皿に盛り、A のソースをつけて食べる。

時短アレンジ

野菜は、電子レンジを使って加熱するのもOK♪



にんじんラペ

1人分: 野菜量 68g
エネルギー 29kcal 食塩相当量 0.5g



材料(4人分)

にんじん...2本
パセリ(みじん)...小さじ1

A [酢...大さじ2
レモン汁...大さじ1
砂糖...小さじ1/2
オリーブ油...大さじ1
塩...小さじ1/3
こしょう...少々

作り方

- 1 A の調味料を混ぜ合わせる。
- 2 にんじんは皮をむき、1/5 本をすりおろし、1と混ぜておく。
- 3 残りのにんじんは、せん切りにして、塩少々(分量外)をふり入れてよくもむ。しんなりしたら、水気をしぼる。
- 4 ボウルに2と3を入れてよく混ぜ、味をなじませる。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

レシピおすすめポイント
レモンの酸味で塩分を控えることができます♪



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付けを工夫して調整しましょう~