

## 栄養バランスは主食+主菜+副菜の組み合わせ

毎日の食事は、私たちにとって元気に過ごすための強い味方です!できるだけ、欠食せずに栄養バランスのよい食事をしましょう。毎回手作りをしなくても、スーパーやコンビニなどの総菜の活用もちろんOKです。

(市販の総菜を選ぶ時は、揚げ物のおかずが多ならないように注意しましょう)

栄養バランスのよい食事とは主食・主菜・副菜(1日のうちのどこかで1~2回、果物、牛乳・乳製品をとる)を組み合わせせた食事のこと。できるだけ、ご家族一緒に、食事を楽しんでください。



### 【掲載レシピ 大人1人あたりの栄養価】

	エネルギー	食塩相当量	野菜量
ビビンバ	450kcal	2.2g	148g
炊き込みごはん	359kcal	2.2g	50g
豚肉の甘辛焼き	255kcal	1.4g	103g
トマトカレー	420kcal	2.9g	170g
チヂミ	222kcal	0.5g	85g
うまポトフ	213kcal	2.3g	200g

清田区役所のホームページに野菜レシピを掲載しています。



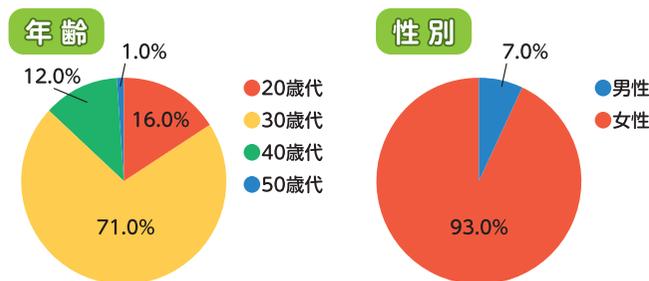
発行元 札幌市清田保健センター 011-889-2049

# 時短カンタン いただきます!! きよっち野菜レシピ



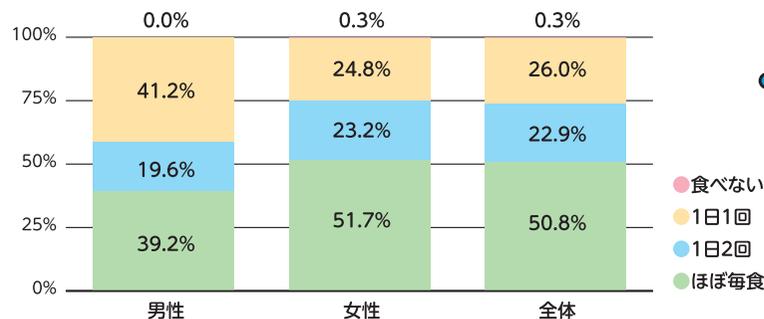
### 令和7年度 清田区子育て世代を対象とした食育アンケート実施結果

清田区では、令和7年6月9日から令和7年11月28日までの期間、乳幼児健診で来所した保護者等(4か月児健診、10か月児健診、1歳6か月児健診、3歳児健診)に健診の待ち時間を利用して食育アンケートを行いました(時間がない方には二次元コードで後日の回答を依頼)。野菜摂取について、716人に回答いただいた結果をご紹介します。

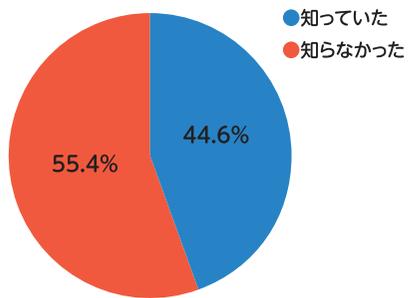


「毎食野菜を食べている人」は、女性では半数以上、男性では約4割。  
「1日1回のみの人」は女性では4人に1人、男性では4割を超えていたよ。

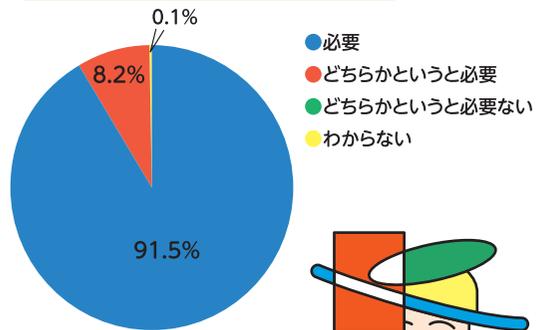
### 1日の野菜の摂取頻度について



### 野菜の1日あたりの摂取目標量(350g)の認知度



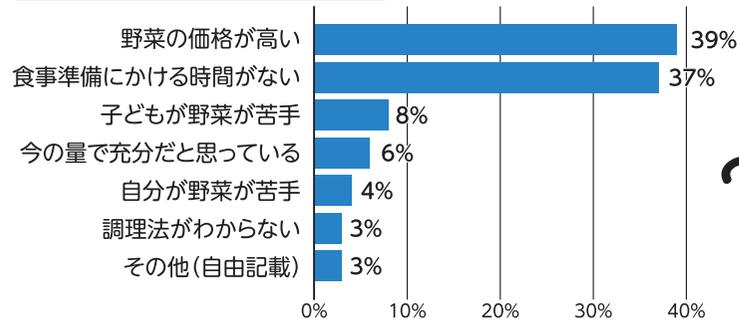
### 健康上、野菜を食べることが必要だと思いますか



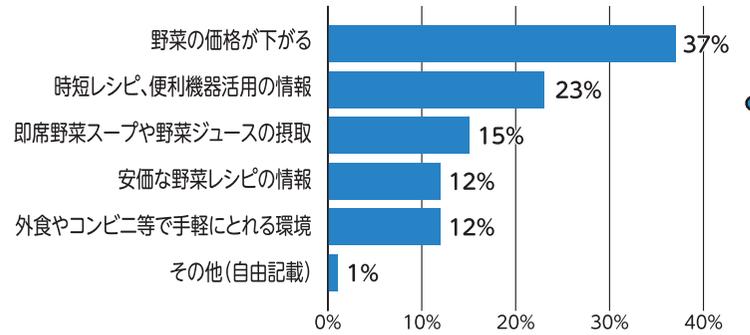
野菜の摂取目標量350gを知っている人の方が野菜を食べる回数が多い傾向だったんだって!



### 野菜を食べることが難しい理由



### 野菜を食べる量を増やすために必要なこと



### 時短!冷凍野菜の活用

#### ビビンバ

- 【材料】2人分(大人)
- ご飯.....300g(お茶碗2杯分)
  - 豚ひき肉.....80g
  - 人参.....1/4本
  - 冷凍ほうれん草.....60g
  - もやし.....1袋(200g)
  - 焼き豆腐.....1/2丁
  - 生姜チューブ.....少々
  - にんにくチューブ.....少々
  - サラダ油.....大さじ1
  - ④ さとう.....小さじ2
  - しょうゆ.....大さじ1と小さじ1
  - 塩.....少々
  - ごま油.....小さじ1/2

※大人用にはキムチをのせると美味しい!

### 主食に野菜をプラス



- 【作り方】
- ① 冷凍ほうれん草は電子レンジで解凍し料理バサミでカットする。人参は皮をむいてすりおろす。
  - ② もやしは洗ってザク切り(料理バサミでカットでもOK)にする。
  - ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火にし、チューブの生姜とにんにくを入れて炒め、豚ひき肉と人参、もやしを加えてさらに炒める。
  - ④ ③にほうれん草を入れてよく炒め、④を加えて味がなじむように炒める。

#### 炊き込みごはん

- 【材料】2人分(大人)
- 米/水.....1合/170ml
  - 冷凍ごぼう人参ミックス.....100g
  - 鶏ひき肉.....60g
  - ④ しょうゆ.....大さじ1と小さじ1
  - みりん.....小さじ2
  - 和風だしの素.....小さじ1/2

※冷凍ごぼう人参ミックスがない場合は、冷凍ごぼうさがきでの代用もできます。



- 【作り方】
- ① 米をといいで浸水しておく。
  - ② 冷凍ごぼう人参ミックスは凍ったままポリ袋に入れ、包丁の背などでたたいて細かくする。
  - ③ ①に④、②、鶏ひき肉を加え炊く。

## 主菜(肉・魚・卵・大豆製品)のおかずに**野菜**をプラス

### 豚肉の甘辛焼き

【材料】2人分(大人)

- 豚しゃぶ肉……………140g
- キャベツ……………2枚
- 玉ねぎ……………1/4個
- サラダ油……………大さじ1
- マーマレード……………大さじ1と小さじ1
- ④ しょうゆ……………大さじ1
- 生姜チューブ……………少々

※野菜をフライパンに入れ、水を100ml位入れて、フタをして水気がなくなるまで蒸し煮にし、サラダ油と肉を入れて炒めると、しんなりした食感に。



【作り方】

- ① ④を混ぜ合わせておく。
- ② 玉ねぎとキャベツは3cm位の薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火にし②を入れてよく炒める。
- ④ ③に豚しゃぶ肉を入れてさらに炒め、豚肉の色が変わったら④を加えてからめるように炒める。

レンジで完成!

### ツナとコーンのトマトカレー

【材料】2人分(大人)

- ご飯……………300g
- ツナ缶……………1缶
- ホールコーン(パウチ)……………1袋(50g)
- 玉ねぎ……………1/2個
- なす……………1個
- カットトマト缶……………1/2缶
- カレールウ……………2かけ(40g)
- ケチャップ……………大さじ1

※水なしなので「濃い」と感じたら牛乳や豆乳を入れるとマイルドに。



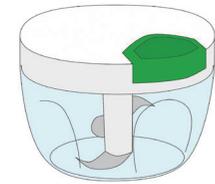
【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りに、なすは皮をむいて細かく切る。
- ② 耐熱容器に①、ツナ缶(油ごと)、コーン、トマト缶、細かく刻んだカレールウ、ケチャップを入れる。
- ③ ②にふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ④ ルウがしっかり溶けるように、③をよくかき混ぜ、さらにふんわりラップをかけて4分電子レンジ(600w)で加熱する。

## 調理便利グッズ

### みじん切り器

容器内の刃が高速回転し、紐を引っ張るだけで秒でみじん切りができる手動フードプロセッサー。電源不要、離乳食や野菜の常備菜作りに役立ちます。



### 電子レンジ用(シリコン)調理容器

火を使わずに電子レンジで簡単&時短調理ができ、食材を入れて電子レンジでチンするだけでカレーや肉じゃがなどの煮込み料理、魚や肉料理など多機能調理が可能です。そのままお皿にもできます。

### セパレートフライパン

片方で卵焼き、もう片方でウィンナーや野菜炒めなど最大2~3品を一度に作れるため、調理時間が短縮できます。



## カラダを元気に!! 野菜のえいよう

### β-カロテン

にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など

皮膚や粘膜の健康を保つ

### ビタミンC

ピーマンやトマト、ブロッコリーなど

抗酸化作用を持ち、免疫機能の維持にも役立つ

### カリウム

白菜、もやしなど

体内の余分なナトリウムを排出し、高血圧の予防に役立つ

### カルシウム

小松菜や春菊など

丈夫な骨や歯を作る

### 食物繊維

ごぼう、キャベツなど

整腸作用のほか、血中LDL-コレステロールの低下や食後の糖の吸収をゆるやかにし、血糖値の急激な上昇を抑える働き。大腸がんのリスク軽減に役立つ

子どもの野菜摂取は、免疫力向上(風邪予防)、腸内環境の整備(便秘改善)、成長の促進に必要な栄養素の確保(ビタミン・ミネラル)、将来の生活習慣病予防のために重要で、心身の発育の土台となります。

## 安くて美味しい もやしレシピ

### チヂミ

- 【材料】2人分(大人)
- もやし..... 1/2袋(100g)
  - にら..... 1/5束(20g)
  - 赤ピーマン..... 1/4個(50g)
  - えのき茸..... 1/2束(50g)
  - ④小麦粉..... 大さじ4
  - 片栗粉..... 大さじ2
  - 水..... 大さじ6
  - 塩..... 少々
  - ごま油..... 小さじ2

お好みで  
ぼん酢しょうゆなどでいただく



- 【作り方】
- ① 野菜は水洗いし、にら、赤ピーマンを3cm長さのせん切りにし、えのき茸は石づきを切り落として縦に半分に切って手でほぐす。もやしは耐熱容器に入れて水をかぶる位入れ、電子レンジで3分加熱(500w)する。水にさらし、その後よく絞る。
  - ② ボウルに④を入れて混ぜ合わせ①を加えてさらに混ぜ合わせる。
  - ③ フライパンにごま油をひき、中火にして②を広げ薄く延ばす。きつね色になるまで焼き、ひっくり返して中火で同様に焼く。

### うまポトフ

- 【材料】2人分(大人)
- ウィンナー..... 4本
  - 豆腐..... 1/3丁
  - もやし..... 1袋
  - 玉ねぎ..... 1/2個
  - キャベツ..... 2枚
  - 水..... 400ml
  - コンソメ..... 1個
  - 塩/こしょう..... 各少々
  - しょうゆ..... 小さじ1/2



- 【作り方】
- ① ウィンナーは斜めにスライスする。豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。
  - ② 鍋に水を入れ、もやし、玉ねぎ、キャベツを入れて中火にかける。
  - ③ ②の野菜に火が通ったら、コンソメ、ウィンナー、豆腐を入れ、弱火にして5分程煮る。
  - ④ 仕上げに③に塩、こしょう、しょうゆを入れる。

## 野菜が苦手なお子さんへの対応について

清田区子育て世代を対象としたアンケート結果の「野菜を食べることが難しい理由」をたずねたところ、『子どもが野菜が苦手だから』という回答が1割近くありました。そこで、子どもが少しでも野菜を食べられるようになるヒントをご紹介します。



- 💡 定番ですが、細かくして苦手な野菜に気づかないようにハンバーグ、カレー、シチューなどに混ぜる。
- 💡 子どもが好む調味料(ケチャップ、カレー粉、チーズ等)を使う
- 💡 調理法を変えてみる(茹で→フライ)。例えばかぼちゃの煮物→パンプキンポテト
- 💡 子どもが野菜に慣れ親しむ体験、好奇心を刺激する体験をする。
  - ・野菜の絵本を見せたり、お子さんとスーパーへ行った際に、野菜の名前や形、色を知ることで、野菜に親しみやすくなります。
  - ・プランター等で野菜を育てたり、ご近所の家庭菜園をしているお庭を見せてもらう。
  - ・保護者に時間や気持ちに余裕がある時に、野菜を洗う、ちぎる等のお手伝いをしてもらったり、一緒にクッキングをする。
  - ・大人が美味しく食べている様子を見せる。
  - ・少しでも食べることができたら、沢山ほめる。→ほめられる心地よい体験を積み重ねることが自信につながります



## 調理お役立ち情報

### 計量スプーンがない時

代替: ペットボトルのフタ  
 小さじ1⇒フタの一番上のライン  
 大さじ1⇒フタ2杯分



### 塩少々の計り方

親指と人差し指でつまむ量  
 (約0.2~0.6g)

### 計量カップがない場合

1カップ  
 ⇒ 500mlのペットボトルに約半分量