

合言葉は…

「1日3回ベジだべさ！」



～野菜は毎食たべましょう～

健康のための1日の野菜摂取目標量は **350g** です。

札幌市の調査結果※では、この目標量に対し約 **70g** 不足していることが報告されています。

目標量の野菜をとるためには、まずは野菜を**毎食＝3回**食べることが目標にしてみましょう！

※令和4年札幌市健康・栄養調査

野菜を毎日3回食べている人は…

野菜料理を1日 **5皿** 分食べると、おおよそ **350g** の野菜摂取に！



野菜を無理なく食べるコツ

- ・「毎食」野菜料理を食べる
- ・メインの料理に付け合わせる
- ・加熱して「かさ」を減らす
- ・汁物を具沢山にする
- ・冷凍野菜を活用する
- ・常備野菜を作り置きする

〈南区子ども食育ネットワーク会〉

光塩学園女子短期大学、札幌私立保育連盟南区会、南区保育・子育て支援センター、札幌市私立幼稚園連合会南区園長会、札幌市立幼稚園、札幌市小学校長会南支部、札幌市南区中学校長会、栄養教諭・栄養士南ブロック、札幌市PTA協議会南区PTA連合会、南区食生活改善推進員協議会、札幌市農業協同組合、南区保健福祉部

【事務局】札幌市南区健康・子ども課(南保健センター)



発行：南区健康・子ども課(南保健センター)

SAPP
RO



さっぽろ市
02-003-24-2826
R6-2-1807

南区子ども食育ネットワークおすすめ

おいしい野菜料理

レシピ集



写真のレシピは中面に記載しています。

～南区子ども食育ネットワーク会とは～

次の世代を担う南区の子どもたちが「食」への感謝の心を持ち、健やかで豊かな食生活を送ることができるよう、地域の食にかかわる関係機関が、連携して食育に取り組むことを目的として結成されたネットワークです。

このレシピ集では、南区子ども食育ネットワークがおすすめする野菜を使ったおいしい料理を紹介しています。

毎日の食卓に、野菜料理をプラス1皿、取り入れてみませんか？

南区公式ホームページでは、他にもさまざまなおすすめレシピを掲載しています。

ぜひチェックしてみてください♪



←札幌市南区公式ホームページ「食育の取組」



栄養教諭・栄養士南ブロック 磯あえ



【材料・4人分】

小松菜 …… 120g (5株)
もやし …… 100g (1/2袋)
しょうゆ …… 大さじ1
焼き海苔 …… 1/2枚

【作り方】

- ① 小松菜を2cm程度に切る。
- ② 小松菜、もやしをゆでる。
- ③ 水気をよくとり、しょうゆであえる。
- ④ 仕上げに、ちぎった焼き海苔を加える。

小松菜は、ほうれん草
に変えても良いです。



1人分 エネルギー：12kcal、野菜量：55g、食塩相当量：0.7g

たたききゅうり



【材料・4人分】

きゅうり …… 200g (2本)
しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1/2
ごま油 …… 小さじ1
食塩 …… 少々
白いりごま …… 大さじ1/2

【作り方】

- ① きゅうりは乱切りにし、軽くゆでて水で冷ます。
- ② 水気を切ったきゅうりを調味料で和える。
- ③ 時々混ぜながら味をなじませ、仕上がり白いりごまを加える。

1人分 エネルギー：25kcal、野菜量：50g、食塩相当量：0.8g

南保健センター 夏野菜のカレーソテー



【材料・2人分】

鶏むね肉 …… 170g
食塩 …… 小さじ1/2
黒こしょう …… 適量

ズッキーニ …… 1/2本
黄パプリカ …… 適量
ミニトマト …… 6個
オリーブ油 …… 大さじ1
おろしにんにく …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1
カレー粉 …… 小さじ2

【作り方】

- ① 鶏肉を1口大に切り、塩、黒こしょうをまぶす。
- ② パプリカは1.5cmの角切りにし、ズッキーニは半月切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油をしき、おろしにんにくを入れ、鶏肉を焼き色がつくまで焼く。
- ④ 黄パプリカとズッキーニを加え、酒を加えて蓋をして弱火で10分ほど加熱する。
- ⑤ 蓋を取って水分を飛ばし、ミニトマト、カレー粉を入れてさっと炒める。

1人分 エネルギー：188kcal、
野菜量：98g、食塩相当量：1.6g

かぼちゃとお豆のサラダ



たんぱく質もとれる！

【材料・4人分】

かぼちゃ …… 240g (1/4個程度)
蒸し大豆 …… 40g
マヨネーズ …… 大さじ1と1/2
ヨーグルト …… 大さじ1と1/2
ツナ(油をきったもの) …… 40g
レモン果汁 …… 大さじ1/2
食塩 …… 少々
こしょう …… 少々
リーフレタス …… 適量

【作り方】

- ① かぼちゃは種とわたを取り除き、適当な大きさに切る。
- ② 電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、フォークで粗くつぶす。
ミックスビーンズも電子レンジで温めておく。
- ③ Aを混ぜ、ソースを作る。
- ④ ①が温かいうちに②と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り、リーフレタスを添える。

1人分 エネルギー：137kcal、野菜量：100g、
食塩相当量：0.3g

光塩学園女子短期大学 冷やしごまだれうどん



野菜はレタスや水菜などシャキシャキとしたものがおすすめです、好きな野菜をのせてアレンジ可能です。

【作り方】

- ① 鶏ささみは酒、食塩を振って蒸し、ほぐす。
- ② みりん・めんつゆ・水を合わせ一度沸騰させた後、冷やしてたれを作る。
- ③ 野菜は全て洗う。おくらには食塩で板ずりをして青茹でし、冷ましてから小口切りにする。
レタスは幅1cm・長さ3cm、水菜は長さ3cm、トマトは食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、うどんを茹で、冷水に取り冷やす。
- ⑤ 器に水気を切ったうどんを盛り、②のタレをかけ、ほぐしたささみ、オクラ、レタス、トマト、スライスしたかまぼこを盛り付け、最後にごまドレッシングをかける。

夏の暑い時期にぴったり。彩りのよい野菜をのせ、かけ汁とごまドレッシングで、たくさんの野菜をサラダ感覚で食べられるメニューです。
味は使用するめんつゆやドレッシングの種類によって変わりますので、お好みで調整してください。

【材料・1人分】

茹でうどん …… 200g

鶏ささみ …… 70g
酒 …… 小さじ1/2
食塩 …… ひとつまみ

かまぼこ …… 15g (2枚程度)

おくら …… 15g (約1本)
食塩 …… ひとつまみ

レタス …… 16g
水菜 …… 12g
トマト …… 30g (約1/6個)
タレ

みりん …… 5g
めんつゆ (5倍濃縮) …… 13cc
水 …… 85cc
市販のごまドレッシング …… 30g

1人分 エネルギー：436kcal、野菜量：73g、食塩相当量：4.6g

まこまないみどりまち保育園 トマトとうきびごはん



【材料・2人分】

米 …… 1合
とうきび …… 10g
オリーブ油 …… 小さじ1/2
みりん …… 大さじ1
酒 …… 小さじ1
食塩 …… 小さじ1/3
昆布茶 …… 小さじ1/3
トマト …… 100g
しょうが …… 5g

A

トマトの酸味がおさえられて、とうきびの甘みが子どもにおすすめです。冷めてもおいしく食べられます。

【作り方】

- ① 米を研いで少な目 (目盛り 0.8 合くらい) の水を入れる (トマトから水分が出るため)。
- ② トマトは一口大にカット、生姜はみじん切り、とうきびは芯から実を外す。
- ③ ①にAを入れて軽く混ぜる。
- ④ トマト、生姜、とうきびも加えて炊飯する。

アレンジ

トマトのみでも美味しいです。
大葉をちらしたり、枝豆を入れるのも彩りがよくおすすめです。
大人はあらびきこしょうをかけるのもおすすめです。



南区子育て支援キャラクター
「さくらんぼちゃん」

1人分 エネルギー：314kcal、野菜量：57.5g、食塩相当量：1.0g

南保健センター おくらとえのきのポン酢あえ

冷凍おくらを使用しても
手軽に作ることができます。



【材料・2人分】

おくら	8本
えのきたけ	1/2袋
ミニトマト	2個
かつお節	適量
ポン酢しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① えのきは石づきを取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ② 切ったえのきを熱湯で茹で、水気を切る。
- ③ おくらは熱湯でさっと茹で、5mm程度の輪切りにする。
- ④ えのき、おくら、かつお節をポン酢しょうゆで和え、ミニトマトをのせる。

1人分 エネルギー：27kcal、野菜量：51g、食塩相当量：0.3g

南区食生活改善推進員協議会 ピーマンとじゃこのきんぴら風



【材料・2人分】

ピーマン	120g (4個)
ちりめんじゃこ	大さじ2
白ごま	小さじ2
油	小さじ2
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1

【作り方】

- ① ピーマンは縦半分に切り、種を取り斜めに5～6mm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、ピーマンとちりめんじゃこを加えて炒め、酒をふり、手早くしょうゆとみりんを味付けし、白ごまを加えて混ぜる。

1人分 エネルギー：96kcal、野菜量：60g、食塩相当量：0.4g

にんじんとくるみのサラダ



お好みでレーズンを入れても良いです。

【材料・2人分】

にんじん	1本
くるみ	5～10g
食塩	少々
オリーブ油	大さじ1/2
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1
黒こしょう	適量
パセリ	適量

【作り方】

- ① にんじんは皮をむいて長さを3～4等分に切り、縦にせん切りにする。
- ② にんじんをボウルに入れて食塩をふり、さっと混ぜて5分ほどおく。
- ③ くるみは粗く砕く。
- ④ オリーブ油、酢、はちみつ、黒こしょうを混ぜ、ドレッシングを作る。
- ⑤ にんじんの水気を絞り、④のドレッシングとくるみを和え、パセリをかける。

1人分 エネルギー：113kcal、野菜量：75.5g、食塩相当量：0.6g

野菜たっぷり卵スープ



【材料・2人分】

水	300ml
小松菜	2株
白菜	80g
しいたけ	2枚
しめじ	1/2株
卵	1個
絹ごし豆腐	60g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
顆粒中華だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうが汁	小さじ1
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
黒こしょう	少々

【作り方】

- ① 小松菜はざく切り、白菜は短冊切り、しいたけは石づきを除いてうす切りにし、しめじは根元を切り小分けに、豆腐は1口大に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、白菜・小松菜の茎、しいたけ、しめじを炒め、その後に小松菜の葉・豆腐・水・酒・顆粒中華だし・しょうゆ・しょうが汁を入れ、沸騰したら弱火にして黒こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れる。
- ③ ②が沸騰してとろみがついたら、溶き卵を入れ、火を止める。

1人分 エネルギー：140kcal、野菜量：270g、食塩相当量1.3g

