

**時短！簡単！**

野菜がたくさんとれる  
おすすめレシピを  
ご紹介！

川村学園女子大学の  
女子大生が考えた  
おすすめレシピも掲載！



**ベジ食べ！**

**+ 100gの野菜生活**



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市 2012

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）  
お問い合わせ 04-7185-1126

**★  
お手伝い**

子どもと一緒に楽しみながらクッキング！お手伝いのポイントを載せています。

**時短  
食材**

忙しいけど、野菜料理を食べてもらいたい！短時間で簡単にできる食材選びの工夫を載せています。

\*各レシピの野菜の量や栄養価は1人分です。

市内でも  
活躍中！

# 川村学園女子大学 生活文化学科



川村学園女子大学生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
せいかちゃん

川村学園女子大学では、女性の力が社会でますます必要とされる現代において、激しく変化する社会を柔軟に乗り越えるための「教養」と、社会に貢献するための「資格」を二本の柱とした教育を実施しています。

我孫子市内にキャンパスがある生活文化学科では、「食」を中心とした、衣・食・住、家庭分野において、多様な問題の解決に応用し得る実践力、指導力、思考力を有する人材の育成をめざしています。また、地域と連携したイベントへの参加や商品開発など、社会貢献活動も積極的に行っています。



川村学園女子大学  
生活文化学科

## おいしい商品を開発！

### ○「白樺派カレー」川村学園女子大学 version



我孫子市ふるさと産品「白樺派のカレー」。このカレーに大学で商品開発したトマトジャムを使い、さらに風味豊かなものに仕上げました。温めても、そのままでも美味しいと大好評です。

### ○「川女のおつけもの」

大正時代の福神漬けのレシピを参考に、「白樺派のカレー 川村学園女子大学 version」にピッタリのおつけものを開発。薄味でもごぼうの風味が豊かなさっぱりとした味わい。国産野菜使用、添加物不使用の安全・安心の商品です。

○その他、**トマトジャム、トマト&ニンジンジャム、グリーントマトソース、野菜のメレンゲクッキー、旬の野菜のピクルス**、あびこ農産物直売所「あびこん」で販売する**お総菜のレシピ開発**など。

# 野菜を食べるとこんなイイコトが！

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維など、体の調子を整えて健康を維持していくために大切な栄養素が豊富に含まれています。

これらの栄養素は、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

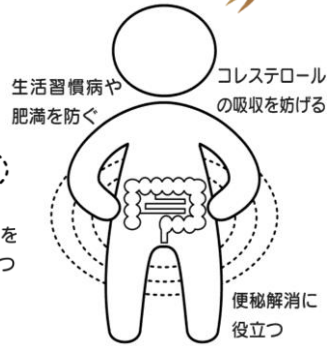
## ビタミン



## ミネラル



## 食物繊維



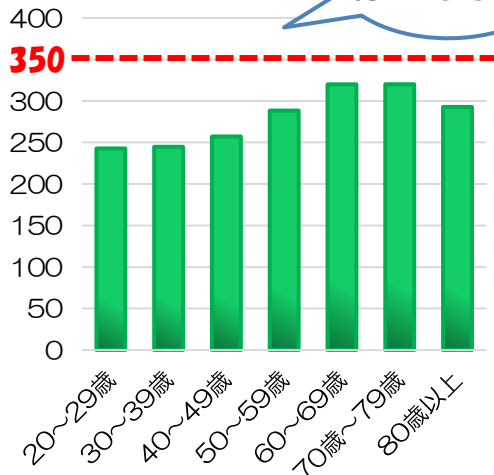
# あと100gの野菜が必要！

ビタミンやミネラル、食物繊維などは、循環器系疾患やがんの予防に効果的に働くと言われています。

**それらの栄養素を十分にとるために必要な野菜の量が1日に350g。**

しかし、多くの日本人が不足しており、特に**20～40歳代では100gも足りていません。**自分の健康、家族の健康を考え、野菜の摂取1日350gを目指しましょう。

(g) 世代別野菜摂取状況



20～40歳代で約100g不足！

平成29年度「国民健康・栄養調査」結果より

# 冷凍野菜でいつものパスタに野菜をプラス!

## 【野菜たっぷりトマトスパゲティ】



川村学園女子大学の  
女子大生考案!



野菜：1人分 340g

トマト缶で野菜UP!

エネルギー	462kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	9.9g
炭水化物	73.5g
食塩	1.7g
食物繊維	7.3g

### <材料> (2人分)

**時短食材** 缶詰・冷凍野菜  
チューブのおろしにんにく

ズッキーニ (又はなす) 60g	ツナ缶 1缶
玉ねぎ 80g (中 1/3 個)	カットトマト缶 1缶
しめじ 80g (1/2 株)	スパゲティ 160g
冷凍ほうれん草 60g	固形コンソメ 1/2 個
おろしにんにく 少々	塩・こしょう 各少々

### <作り方>

- ①ズッキーニは5mm幅の半月切り、玉ねぎは薄切りにする。  
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②フライパンにオイルごとツナ缶を入れ、にんにく、玉ねぎを炒め、トマト缶を加えて煮詰める。
- ③ズッキーニとしめじ、冷凍ほうれん草を加え、火が通ったらコンソメ、塩、こしょうで味つける。
- ④スパゲティをゆで、③と合わせる。

**お手伝い**

しめじを小房に分ける作業をお手伝い。

### 時短! 簡単! ポイント

- ツナ缶のオイルを炒め油代わりに。缶詰や冷凍野菜はそのまま使えて便利です!
- 時間がない時は、市販のトマトソースに冷凍野菜を入れて温めるだけでも野菜UPにつながります。

# 【グリーンカルボナーラ】



川村学園女子大学の  
女子大生考案！



野菜：1人分 135g

エネルギー	246kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	17.7g
炭水化物	67.5g
食塩	1.4g
食物繊維	6.5g

## ＜材料＞（2人分）

時短  
食材

冷凍野菜

冷凍ブロッコリー	80g	スパゲティ	160g	
冷凍いんげん	30g（4本）	A {	卵	2個
冷凍枝豆（むき）	30g		牛乳	大さじ2
しめじ	30g（1/4株弱）		塩・こしょう	各少々
トマト	80g（中1/2個）		粉チーズ	大さじ2
豆苗	20g	オリーブオイル	大さじ1/2	
生ハム	6枚			

\*生ハムはベーコンに変えても。野菜と一緒に炒めてください。

## ＜作り方＞

- ① トマトは1cmの角切り、豆苗は5cm幅に切り、飾り用に少量分けておく。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② スパゲティをゆでる。Aを合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜を炒めスパゲティを加える。
- ④ 火を止め、Aを加えてからめる。お皿に盛り、生ハムと豆苗を飾る。

お手伝い

しめじを小房に分ける作業をお手伝い。仕上げの飾りつけは一緒に。

## 時短！簡単！ポイント

- 冷凍野菜を使えば切る手間いらず。凍ったまま他の野菜と一緒に炒めて、手軽に野菜UP。

# 給食の人気メニューを時短にアレンジ!

## 【キャベツのハンバーグ】



玉ねぎの代わりに  
キャベツをたっぷり  
使います。



野菜：1人分 120g

エネルギー	428kcal
たんぱく質	22.9g
脂質	28.2g
炭水化物	18.1g
食塩	2.9g
食物繊維	2.7g

時短  
食材

カット野菜

### <材料> (2人分)

せん切りキャベツ	200~240g	卵	1個
バター	10g	パン粉	大さじ2
合い挽肉	200g	サラダ油	適量
塩	小さじ1/2弱	A {	ケチャップ 大さじ2 中濃ソース 大さじ2
こしょう	少々		

### <作り方>

- ①キャベツとバターを耐熱皿に入れ、ラップをして600Wの電子レンジで約2分加熱し、冷ましておく。
- ②挽肉に塩、こしょうを加えて練る。卵、パン粉、①のキャベツを水気を切らずそのまま加え、粘りが出るまで混ぜ合わせ、形成する。
- ③フライパンに油を熱し、②を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中火で中まで火を通す。
- ④ハンバーグをお皿に取り出し、Aを入れて煮詰め、ハンバーグにかける。

お手伝い

ハンバーグを  
練る作業をお  
手伝い。

### 時短! 簡単! ポイント

- 野菜を炒める作業は電子レンジにおまかせ。
- キャベツもカット野菜を使えば包丁・まな板いらず!

# 【もやしのカレーサラダ】



子どもも大好きな  
カレー味のサラダです。



野菜：1人分 100g

エネルギー	63kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	4.0g
炭水化物	5.0g
食塩	0.6g
食物繊維	1.5g

## <材料> (4人分)

時短  
食材

もやし・市販のドレッシング

もやし	200g	《和風ドレッシングがない場合》	
カレー粉	小さじ1	サラダ油	大さじ1
きゅうり	100g (1本)	酢	小さじ1
ハム	2枚	しょうゆ	小さじ2
ミニトマト	100g (8個)	砂糖	小さじ1/2
和風ドレッシング	大さじ2	塩・こしょう	各少々

\*ハムの代わりにカニかまを使っても。

## <作り方>

- ①もやしはさっと洗って耐熱皿へ入れ、カレー粉を振り、軽く混ぜる。600Wの電子レンジで約3分加熱し、水気をよく切って冷ます。
- ②きゅうりとハムはせん切りにする。
- ③①、②を合わせてドレッシングで和える。  
お皿に盛り、ミニトマトを飾る。

お手伝い

最後の飾りつけはお  
子さんと一緒に。

## 時短！簡単！ポイント

- もやしは洗うだけで切る手間なし！電子レンジで加熱します。
- ドレッシングはご家庭にあるお好みの物を。

# カット野菜を作り置き！あっという間にボリュームおかず

## 【手づくりカット野菜ミックス】

料理する度に洗って皮をむいたり、それぞれ食べやすい大きさに切るのは大変！自分でカット野菜ミックスを作って保存しておけば、時間のない時にサッと使えてとっても便利です。



### <材料>

- キャベツ 160g (葉3~4枚)
- しめじ 1株 (160g)
- 玉ねぎ 200g (1個)
- にんじん 60g (中1/2本)

### <作り方>

- キャベツ・・・洗ってよく水気を切り、一口大に切る。
- しめじ・・・石づきを取って、小房に分ける。
- 玉ねぎ・・・皮をむいて洗い、薄くスライス切りに。
- にんじん・・・洗って皮をむき、短冊切りに。

カットした野菜は、よく水気を切って、きれいな保存パックに入れる。

### 手づくりカット野菜ミックスのポイント

- ・保存パックはきれいな物を使用。
- ・洗った野菜はよく水気を切ること。

### <保存期間>

野菜は素材が小さくなるほど傷みやすくなります。保存期間は目安です。なるべく早めに使い切りましょう。

- ・冷凍 約3週間~4週間
- ・冷蔵 約3日~4日

### <こんな調理に・・・>

ベーコンを加えてパスタや、豚肉を加えて焼きそばに。洋風のスープやみそ汁、鍋料理にも使えます。その他、炒め物や蒸し料理にも。



# 【厚揚げと野菜のみそ炒め】



野菜もたくさんとれて  
ボリュームアップ。



**野菜：1人分 145g**

エネルギー	302kcal
たんぱく質	17.0g
脂質	17.1g
炭水化物	19.0g
食塩	1.6g
食物繊維	4.7g

## <材料> (2人分)

時短  
食材

手づくりカット野菜ミックス

★手づくりカット野菜ミックス  
1/2 袋

厚揚げ 250g (1 枚)

A { 酒・みそ・みりん 各大さじ 1  
しょうゆ・砂糖 各小さじ 1  
ごま油 適量

★前ページの手づくりカット野菜ミックスを使用。

## <作り方>

- ①厚揚げは縦半分、横 1 cm幅に切る。  
A を合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、厚揚げを  
両面焼く。
- ③手づくりカット野菜ミックスを加えて  
炒め、合わせておいた A を加えて煮からめる。

お手伝い

野菜をフライパンに入れ  
たり、一緒に炒める作業  
をお手伝い。

## 時短！簡単！ポイント

- カット野菜を使えば、切るのは厚揚げだけ。
- 冷凍したカット野菜はそのまま炒められます。

# 【鮭のちゃんちゃん蒸し】

焼き鮭よりも野菜がとれて  
バランスも整います。



**野菜：1人分 145g**

エネルギー	277kcal
たんぱく質	18.0g
脂質	14.4g
炭水化物	17.2g
食塩	1.3g
食物繊維	4.4g

## <材料> (2人分)

**時短** 手づくりカット野菜ミックス  
**食材** チューブのおろししょうが

★手づくりカット野菜ミックス  
1/2 袋  
塩鮭（甘口） 2切

A { 酒・みそ・みりん・すりごま  
各大さじ 1  
おろししょうが 少々  
バター 適量

★前ページの手づくりカット野菜ミックスを使用。

## <作り方>

- ①Aは合わせておく。
- ②フライパンに手づくりカット野菜ミックスを入れ、上に鮭を並べる。
- ③Aの調味料をかけ、蓋をして鮭に火が通るまで5~8分蒸し焼きにする。  
仕上げにバターをのせる。

### お手伝い

順番に材料をのせていく  
作業をお手伝い。

## 時短！簡単！ポイント

- カット野菜を使えば材料を順にフライパンにのせて火にかけるだけ！
- 冷凍したカット野菜はそのままフライパンに。

# 【野菜たっぷり簡単ダッカルビ】



川村学園女子大学の  
女子大生考案！



野菜：1人分 190g

エネルギー	252kcal
たんぱく質	14.2g
脂質	12.1g
炭水化物	22.6g
食塩	1.1g
食物繊維	5.0g

## <材料> (2人分)

時短  
食材

手づくりカット野菜ミックス  
調味料は焼き肉や焼き鳥のタレでもOK！

★手づくりカット野菜ミックス

1/2 袋

じゃがいも 100g (中1個)

もやし 60g

にら 30g

鶏もも肉 (ひと口大) 120g

A { しょうゆ・酒・コチュジャン  
各小さじ1  
豆板醤・塩・おろししょうが・  
おろしんにく 各少々  
ごま油 適量

★前ページの手づくりカット野菜ミックスを使用。

\*お好みでチーズをのせればチーズダッカルビになります。

## <作り方>

- ①じゃがいもは8等分、にらは5cm幅に切る。鶏肉はAの調味料とともにビニール袋に入れ、10分ほど漬け込む。
- ②フライパンに手作りカット野菜ミックスとじゃがいもをのせ、ごま油をふりかけ、蓋をして中火で3分ほど加熱する。
- ③②にもやしと鶏肉をのせ、蓋をして鶏肉に火が通るまで中火で5分ほど加熱する。
- ④③ににらをのせ、軟らかくなったらでき上がり。

お手伝い

順番に材料をのせて  
いく作業をお手伝い。

## 時短！簡単！ポイント

- カット野菜や切った材料を順にフライパンにのせて火にかけるだけ。  
フライパン1つでできます。ホットプレートでもOK。
- 冷凍したカット野菜はそのままフライパンに。

# 子どもも大好き！簡単野菜のおやつ

## 【にんじんマフィン】



野菜嫌いなお子さんも  
おやつなら食べられるかも！



野菜：1個分 24g

エネルギー	189kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	8.9g
炭水化物	22.5g
食塩	0.3g
食物繊維	1.0g

### <材料> (直径7cmのカップ5個分)

にんじん 120g (小1本)  
卵 2個  
砂糖 大さじ2~3

ホットケーキミックス 100g  
オリーブオイル 大さじ2と1/2

時短  
食材

ホットケーキミックス

\*お好みでシナモンやくるみを入れてもおいしいです。

### <作り方>

- ①にんじんをすりおろす。
- ②卵をボウルに溶きほぐし、砂糖を加えて混ぜ、  
①も入れて混ぜ合わせる。
- ③ホットケーキミックスを加え、サクッと混ぜ、  
粉っぽさが残るくらいでオリーブオイルを加えて  
さらに混ぜる。
- ④カップに流し、180℃に予熱したオーブンで約18~20分焼く。

お手伝い

卵を溶きほぐしたり、生地を混ぜる作業をお手伝い。

### 時短！簡単！ポイント

- ホットケーキミックスを使えば、材料も少なくても簡単！計量の手間も省けます。
- ホットケーキミックスは、マフィンの他、クッキーやドーナツにも使えます。

# 【かぼちゃのスティックパイ】



甘い野菜はおやつに  
ピッタリ!



**野菜：1本分 36g**

エネルギー	113kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	8.1g
炭水化物	8.9g
食塩	0.1g
食物繊維	1.1g



春巻きの皮  
かぼちゃは冷凍かぼちゃを使っても。

## <材料> (5本分)

かぼちゃ (正味)	150~180g	牛乳	大さじ 1~2
砂糖	大さじ 1~2	春巻きの皮	5枚
バター	20g	サラダ油	適量

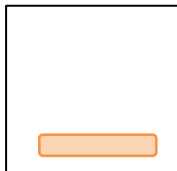
\*お好みでシナモンやレーズンを入れてもおいしいです。

## <作り方>

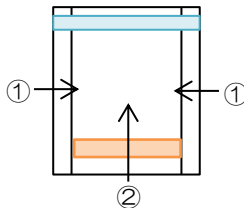
- ①かぼちゃは種や皮を取って3cm角に切り、ラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱する。
  - ②熱いうちにフォークでつぶして砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜ合わせ、冷ましておく。
  - ③春巻きの皮で②を包む。フライパンに多めの油を熱し、両面揚げ焼きにする。
- \*牛乳はかぼちゃの固さで調節してください。

### お手伝い

春巻きの皮でクルッと巻く作業と一緒に。



両端 2 cm、手前 1.5 cmほど余白を残し、かぼちゃを置く。



かぼちゃを包むように両端を折りたたみ①、手前からクルクルと巻く②。巻き終わりに小麦粉を水で溶いたのりにとめる。

## 時短! 簡単! ポイント

- パイ生地の代わりに春巻きの皮で。揚げずに焼くので簡単です!
- 冷凍かぼちゃを使えば、切る手間も省けます。

# 野菜+100gの献立例

## 朝食

でプラス

食パン・目玉焼き・ヨーグルト



もやしのカレーサラダをプラス



**野菜 100gUP**

## 昼食

でプラス

カルボナーラ (野菜 35g) ・スープ (野菜 40g)



グリーンカルボナーラに変えて…



**野菜 100gUP**

## 夕食

でプラス

ごはん・焼き鮭  
和え物 (野菜 40g) ・汁物 (野菜 30g)



鮭のちゃんちゃん蒸しに変えて…



**野菜 145gUP**

### 野菜をたくさんとるには…

- ・一度にとるのは困難！朝・昼・夕に分けてとる。
- ・カット野菜、トマト缶などの缶詰、冷凍野菜を使用する。
- ・炒める、ゆでるなどしてカサを減らす。

ムリなく続ける  
うなあ～



# 我孫子の農業

## いろんな野菜が食べられる七色畑

我孫子市の農業は、「少量多品目生産」。

米をはじめとして、ほうれん草・大根・キャベツ・にんじん・なす・きゅうり・トマトなど、  
多種類の野菜を生産しています。



### 我孫子のおいしい 採れたて野菜を食べよう！

地域で生産された農産物をその地域で消費する「**地産地消**」。  
地産地消の推進は、**新鮮な農産物をおいしく食べる**ということだけでなく、生産者の顔が見える**安全・安心な農産物を食べる**ことや、農業に対する理解を深め、**食べ物を大切にすることを育む**ことにもつながります。  
いいことづくめの我孫子のおいしい採れたて野菜を食べましょう！

買って  
ベジ食べ！



我孫子のおいしい野菜が買える  
あびこ農産物直売所マップ



行って  
ベジ食べ！



地元野菜を積極的に使用している  
「あびこ地産地消推進店」



作って  
ベジ食べ！



野菜をおいしく食べる工夫満載！  
市内の保育園や小中学校の  
給食レシピ



公立保育園



小中学校

