

## 区民のみなさまの野菜摂取を応援しています!

野菜の摂取目標量は  
1日**350g**以上

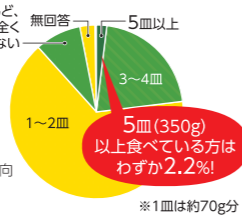
350gの目安は**生野菜を両手に山盛り1杯**です!  
旬の野菜などいろいろな野菜をとりましょう!



1日に食べている野菜の皿数

区民のみなさまの約**97%**は野菜が足りていません!

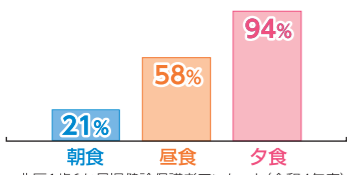
出典:健康づくりに関する意識・意向調査報告書(令和5年3月)



## 「マイベジ」とは、「毎食」「自分(My)らしく」野菜をプラスしてほしいというプロジェクトです!

### 毎ベジ提案! ~毎食野菜をプラス!~

Q. いつ野菜を食べていますか?



朝食・昼食でも野菜摂取を意識すると◎特に朝食で野菜を食べましょう

野菜1日**350g**の食べ方

小鉢1皿は野菜約70g分

例えば...

朝食 1皿分

昼食 2皿分

×5皿分→

夕食 2皿分

×5皿分→

1食でも野菜を抜いてしまうと、残りの2食で小鉢5杯分をとるのは大変!毎食食べましょう!

1食でも野菜を抜いてしまうと、残りの2食で小鉢5杯分をとるのは大変!毎食食べましょう!

### MYベジ提案! ~自分らしく野菜をプラス!~



主菜(肉・魚・卵・大豆製品)や汁物に野菜をプラス

カット野菜を使ってきんぴらもあつという間に!

冷凍野菜で手軽に野菜をプラス

ゆで野菜を常備しておけば時短に

切るだけで食べられる

野菜をたっぷり食べられるお助けメニューを知っておく

このレシピブックを参考に!

## 区民のみなさま、お野菜をとれていますか?

「食」は健康づくりの基本です。バランスの良い食事は、いきいきと元気に暮らしていくうえで、とても大切です。区の調査では、ほとんどの方が、お野菜が足りていないという結果が出ています。今回のマイベジも管理栄養士のみなさんが考案された簡単でおいしいメニューが満載です。区としても積極的に食育事業に取り組んでまいりますので、毎日の食事にたくさんのお野菜を取り入れていただき、健康づくりにお役立ていただければ幸いです。



東京都北区長 やまだ加奈子

北区では、味の素株式会社と「東京都北区と味の素株式会社との区民の健康づくりに関する包括連携協定」を締結し、野菜摂取量の増加に向けたさまざまな取組みを行っています。

東京北区マイベジプロジェクトは、区民のみなさまの栄養バランスの良い食事と野菜摂取量の増加のために北区が立ち上げた重点施策です。



「マイベジ」×「ラブベジ」のメニューや取組みをもっと知りたい方はこちら



北区楽しい食の推進委員会



健康づくり推進店

外食やお弁当などを利用される区民の方が、おいしく食べて健康づくりができるように、栄養に関する情報を提供しているお店です。「野菜たっぷりメニュー」が食べられるお店もありますので、ご家庭だけではなく、ぜひ外食でも野菜を食べてみてください!



お問い合わせ先

東京都北区健康部健康推進課  
健康づくり推進係 TEL:03-3908-9068  
王子健康支援センター TEL:03-3919-7588

赤羽健康支援センター TEL:03-3903-6481  
滝野川健康支援センター TEL:03-3915-0184

発行:東京都北区健康部健康推進課 発行日:令和5年8月 刊行物登録番号:5-2-035



# Recipe Book

Eat Well, Live Well.



野菜を  
おいしく使い切り  
レシピブック

Vol.4



「ラブベジ」は味の素(株)の登録商標です。

北区楽しい食の推進員会考案 **2品で** ブロッコリー(2個)使い切り

**ブロッコリーとサラダチキンのサンドイッチ**

調理時間 10分

材料(2人分)

食パン8枚切り……………4枚  
 サラダチキン風鶏ハム……………60g  
 ブロッコリー……………1個(200g)  
 ミニトマト……………4個

A 「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ2  
 「瀬戸のほんじお®」……………少々  
 黒こしょう……………少々

作り方

- 1 サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。ブロッコリーは小さめの小房に分け、耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、冷ます。ミニトマトは半分に分ける。
- 2 ボウルに①のサラダチキン・ブロッコリー・ミニトマト、Aを入れてあえる。
- 3 食パン2枚に②を等分にのせる。残りの食パンではさみ、それぞれラップで包んで、上から押し冷蔵庫でなじませ、半分に分ける。  
 \*サラダチキン風鶏ハムは市販のサラダチキンで代用いただけます。

野菜量 94g



栄養成分 1人分  
 エネルギー 394kcal  
 食塩相当量 1.8g

野菜量 113g

**焼きブロッコリーのリースサラダ**

調理時間 20分  
 時間外を除く

材料(2人分)

ブロッコリー……………1個(200g)  
 オリーブオイル……………小さじ2  
 「瀬戸のほんじお®」……………ひとつまみ  
 トマト……………1/4個(50g)  
 きゅうり……………1/3本(33g)

玉ねぎ(小)……………1/8個(14g)  
 「AJINOMOTO オリーブオイル」……………小さじ1  
 レモン汁……………小さじ1  
 「瀬戸のほんじお®」……………少々  
 黒こしょう……………少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けてポリ袋に入れ、Aを加えてもみ込み、10分ほどおく(時間外)。トマト、きゅうり、玉ねぎは5mm角に切ってボウルに入れ、Bを加えてあえ、ソースを作る。
- 2 耐熱皿に①のブロッコリーを入れて、オーブトースターで7~8分焼く。焦げそうになったら、アルミホイルをかぶせる。
- 3 器に輪になるように盛り、①のソースをかける。

栄養成分 1人分  
 エネルギー 97kcal  
 食塩相当量 0.7g

**3品で** にんじん(1袋2~3本)使い切り

**にんじんとじゃこの炊き込みご飯**

調理時間 15分  
 時間外を除く

材料(2人分)

米……………1合  
 にんじん……………1本(150g)  
 ちりめんじゃこ……………15g  
 水……………適量

A 「ほんだし®」……………小さじ1/3  
 「瀬戸のほんじお®」……………小さじ1/4  
 いり白ごま……………小さじ1  
 青じそのせん切り・お好みで……………適量

作り方

- 1 米は洗い、ザルに上げて水気をきり、30分おく(時間外)。にんじんはせん切りにする。
- 2 炊飯器に①の米を入れ、1合の目盛りになるまで水を注ぎ、Aを加えて混ぜ合わせる。①のにんじん、ちりめんじゃこをのせて炊く(時間外)。
- 3 炊き上がったら、ごまを加えて全体を混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、お好みでしそを飾る。

野菜量 73g



栄養成分 1人分  
 エネルギー 310kcal  
 食塩相当量 1.3g

野菜量 121g

**にんじんたっぷりスコップコロッケ**

調理時間 30分

材料(2人分)

合いびき肉……………150g  
 じゃがいも(大)……………1個(200g)  
 にんじん(大)……………1本(200g)  
 玉ねぎ……………1/4個(50g)

A こしょう……………少々  
 ナツメグ……………少々  
 パン粉……………大さじ4  
 中濃ソース……………小さじ2  
 「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………小さじ3  
 乾燥パセリ……………適量

作り方

- 1 じゃがいも、にんじんは1cm幅のいちょう切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンに「ピュアセレクト® マヨネーズ」小さじ1を熱し、パン粉を入れてきつね色になるまで炒め、皿にとる。
- 3 同じフライパンに①のじゃがいも・にんじんを入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかける。沸騰したら10分ほどゆで、水気をきり、熱いうちに木べらで粗くつぶし、皿にとる。
- 4 同じフライパンを熱し、ひき肉、①の玉ねぎを入れて炒める。肉の色が変わったら、Aを加えてさらに炒め、③を加えて混ぜ合わせる。
- 5 皿に盛り、上から②のパン粉を全体にふりかける。ソース、「ピュアセレクト® マヨネーズ」小さじ2をかけ、パセリをふる。

野菜量 97g

**スライスにんじんとハムのマリネ**

調理時間 10分  
 時間外を除く



**和風マーマレードチキン**

調理時間 25分

材料(2人分)

大根……………10cm(250g)  
 鶏もも肉カット肉……………200g

A 「ほんだし®」……………小さじ1  
 こしょう……………少々  
 にんにくのすりおろし……………少々

B 酒……………小さじ2  
 しょうゆ……………小さじ1・1/2  
 「AJINOMOTO サラダ油」……………大さじ1/2  
 刻みのり……………少々  
 ミニトマト……………4個  
 カット野菜・お好みで……………40g

作り方

- 1 大根は1cm幅のいちょう切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。ボウルに鶏肉、Aを入れてもむ。
- 2 フライパンに油を熱し、①の鶏肉を皮目から焼き、焼き色がついたら、両面を焼き、取り出す。
- 3 同じフライパンに①の大根を入れて炒める。焼き色が付いたら、②の鶏肉、混ぜ合わせたBを加えて、全体に煮からめる。
- 4 器に盛り、刻みのりをのせ、ミニトマト、お好みでカット野菜を添える。

野菜量 163g



栄養成分 1人分  
 エネルギー 288kcal  
 食塩相当量 1.4g

野菜量 73g

**磯香る! シャキシャキ大根もち**

調理時間 25分

材料(2人分)

大根……………6cm(150g)  
 大根の葉・みじん切り……………1本(10g)  
 青のり……………大さじ1  
 干し桜えび……………大さじ1/3

A 「丸鶏がらスープ™」……………小さじ1  
 水……………大さじ1  
 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」……………大さじ1/2

作り方

- 1 大根は5mm幅のせん切りにする。
- 2 ポリ袋に大根の葉、青のり、桜えび、Aを入れて振り混ぜ、①の大根、水を加えてよく混ぜ、もむ。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②を流し入れて平らに広げる。弱めの中火にし、両面をこんがり焼き、食べやすい大きさに切る。  
 \*大根の水分量により生地の状態が変わるため、生地がやわらかい場合は小麦粉の量で調整してください。

栄養成分 1人分  
 エネルギー 81kcal  
 食塩相当量 0.7g

**大根のかきたまスープ**

調理時間 15分

野菜量 78g

