

野菜は、ビタミンやミネラルを多く含み、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を防ぐほか、肌荒れ防止や風邪予防に効果的です。

また、食物繊維も多く含まれるため、腸内環境を整えます。

成人1人1日あたりの野菜の摂取目標量は1日350g以上です。1日3食で摂取するには、1食約120gが目安です。緑黄色野菜(トマトや人参などの色の濃い野菜)と淡色野菜(キャベツやきゅうりなど色の薄い野菜)を組み合わせ、野菜を食べることを心がけましょう。



栄養価 (1人分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
ごはん(150g)	234	3.0	0.5	5	0.0
鶏もも肉と野菜の蒸し煮	208	13.8	13.4	45	1.3
春雨スープ	19	0.1	0.0	4	0.3
簡単白和え	48	4.1	2.0	60	0.5
冷凍なすの即席漬け	21	0.6	1.1	12	0.4
りんごのコンポート	92	0.1	0.2	3	0.0
合計	622	21.7	17.2	129	2.5

食品成分表 2023 八訂 参考

野菜量 190g

藤沢市の食育に関する情報はこちら→



令和7年2月 藤沢市健康づくり課作成

レシピ協力 藤沢市食生活改善推進団体 四ツ葉会 問い合わせ：0466-50-8430

準備簡単！！ 野菜たっぷりバランスレシピ



◆鶏もも肉と野菜の蒸し煮

◆春雨スープ

◆簡単白和え

◆冷凍なすの即席漬け

◆りんごのコンポート



*バランスのよい食事とは

○主食(ごはん・パン・麺類)

○主菜(肉・魚・卵・大豆料理)

○副菜(野菜・きのこ・いも・海藻)

のそろった食事



ふじキュン♡&ふじさわバランストリオ

1つのフライパンで簡単！



鶏もも肉と野菜の蒸し煮

【材料（4人分）】

- ・鶏もも肉・・・280g
- ・塩麴・・・大さじ1（約20g）
- ・かたくり粉・・・小さじ2（6g）
- ・キャベツ・・・280g
- ・にんじん・・・1/2本（約80g）
- ・ピーマン・・・1個（約40g）
- ・しめじ・・・1株（約100g）
- ・アスパラガス・1束（約100g）
- ・顆粒コンソメ・小さじ1
- ・オリーブ油・・・大さじ1

【作り方】

- ① 鶏肉の下処理：キッチンペーパーで余分な水分をふきとる。
黄色の脂肪や血の塊を取り除く。
鶏もも肉は、一口大になるように切り、塩麴をもみ込み、かたくり粉をまぶす。
- ② 野菜の下準備：キャベツは3cm位の角切り、にんじんは5cm位のうす切り、ピーマンは種を取り、縦1cm幅、しめじは小房に分け、アスパラガスは一口大に切る。
- ③ フライパンを熱し、鶏もも肉を色よく両面を焼く。
- ④ ③に野菜をかぶせるように入れ、顆粒コンソメ、オリーブ油を回し入れ、蓋をして3～5分蒸し煮する。

春雨スープ

◆直接、器に注いで簡単に！



【材料（4人分）】

- ・春雨・・・20g
- ・水・・・カップ3（600ml）
- ・乾燥わかめ・・・1g
- ・顆粒コンソメ・・・小さじ1

【作り方】

- ① 器に春雨、乾燥わかめを入れる。
- ② 鍋に水、顆粒コンソメを入れ、沸騰したら、①に注ぐ。

簡単白和え

◆豆腐の水分でひじきを戻せば一石二鳥！

【材料（4人分）】

- ・乾燥ひじき・・・4g
- ・コーン・・・40g
- ・絹豆腐・・・200g
- ・粗塩・・・少々
- ・かにかま・・・40g

【作り方】

- ① ボウルにひじき、絹豆腐を入れよく混ぜ、30分おく。
- ② ①にほぐした、かにかま、コーン、塩を入れよく混ぜる。

冷凍なすの即席漬け

◆なすを冷凍すると、保存がきいて便利です！

【材料（4人分）】

- ・冷凍なす・・・2個（約200g）
- ・おろししょうが・・・適量
- ・醤油・・・小さじ2
- ・しその葉・・・4枚
- ・ごま油・・・小さじ1

＜なすの冷凍方法＞

- ① 乱切りにして、水にさらす。
- ② キッチンペーパーで水気をしっかりとる。
- ③ 保存用袋に入れ、よく空気を抜いて、冷凍する。



【作り方】

- ① ボウルに冷凍なす、醤油、おろししょうがを入れ、よく混ぜ、しばらくおく。
- ② しそは千切りにし、さっと水にはなし、ざるにあげる。
- ③ ②にごま油を回し入れ、器に盛り、しそを飾る。

りんごのコンポート

◆甘くておいしい！



【材料（4人分）】

- ・りんご・・・大1個（400g）
- ・水・・・150ml
- ・砂糖・・・40g

【作り方】

- ① りんごは8つ割りにし、芯を取り、皮をむき、0.5%程度の塩水（分量外）に入れる。
- ② 平たい鍋に水、砂糖を入れ、火にかけ、砂糖がとけたらりんごを並べ、落とし蓋をし、沸騰したら弱火にし10分煮る。
- ③ 火を止めしばらくそのままおく。冷蔵庫で冷やしても美味しい。