

★ やみつき！ ★ キャベツの塩昆布和え



材料(2人分)
キャベツ 1/8個
塩昆布 5g
ごま油 大さじ1/2

キャベツの外側の葉は、
繊維に垂直に切ると
食べやすくなります。
スムージーの材料
としても使えます。

作り方

- ①キャベツを一口大に切る。
- ②耐熱ボウルに入れてラップをし、600Wの電子レンジで3分程度加熱する。
- ③軽く水気を絞り、塩昆布、ごま油を加えて和えたら完成。塩昆布は減塩タイプでもOK。

栄養価(1人分)

エネルギー 47kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 3.1g
食塩相当量 0.5g
野菜使用量 約65g



💡 美味しいキャベツの見分け方&保存方法

春キャベツは5月頃が旬で葉がふわっとして軽いもの、冬キャベツは10月中頃-12月頃が旬で葉がぎゅっと締まって重いもので、どちらも切り口が五百円玉くらいの大きさのものが美味しいです。芯をくり抜き、ぬらしたペーパーをつめて、冷蔵保存すると長持ちします。



野菜のお役立ち情報

📌 残った野菜を即席づけ♪

薄切りにした野菜を、砂糖:しょうゆ:酢を1:1:1で煮立てた漬け汁に漬ける。

★漬け汁が冷めるときに味が染み込みます。大根、にんじん、きゅうりなど様々な野菜に使えます。



📌 ほうれん草の美味しいゆで方

大鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、根元を下にして入れる。根元が柔らかくなったら葉も熱湯に入れ、さっとゆでたら水にとってさらす。

★根元や葉の向きをそろえ、根元側からしばるとしっかり水気が切れます。

★1~2束ほどまとめてゆで、食べやすい長さに切り、保存容器又はラップに包んで冷凍するとすぐに使えて便利です。



「ブルーム」知ってますか？

キャベツやきゅうりの表面に付着している白い粉や、ブロッコリーを洗う際に出る油のこと。雨にぬれて痛まないよう、野菜が雨水をはじくために自然に作る天然のワックスです。体に害があるものではなく、新鮮なものによくみられます。 ※ブルームのない品種もあります。



無駄なくおいしく健康に！ 農家さん直伝！知って得する 野菜の保存・簡単調理Book



野菜の1日の目標量(成人)

350g以上

小鉢5皿分(1皿70g程度)



地場野菜は、食べ頃の状態で収穫されるため、新鮮で甘みや旨みが強く、とても美味しいです。直売所を活用して、地場野菜の美味しさを味わいましょう！



東京都北多摩北部保健医療圏地域保健医療推進プランの目標である、「生涯にわたる食を通じた健康づくりの充実」に向け、当圏域では「栄養バランスのとれた食事の推進」を取組目標に、次の4つを推進しています。

💡 主食・主菜・副菜のそろった食事

💡 十分な野菜の摂取

💡 適切な食塩摂取

💡 食品ロスを減らす

📍 東京都多摩小平保健所

多摩小平保健所栄養・食生活ネットワーク会議



多摩小平保健所 食育の推進

←リーフレットのデータや
詳細はこちら

令和8年2月発行 登録番号7(11)
東京都多摩小平保健所 栄養・食生活ネットワーク会議
東京都多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当
東京都小平市花小金井1-31-24 042-450-3111 (代表)



農家さん直伝！簡単野菜レシピ

彩り鮮やか ブロッコリーの オリーブオイル和え



栄養価(1人分)
エネルギー 55kcal
たんぱく質 4.1g
脂質 3.5g
食塩相当量 0.2g
野菜使用量 約75g



材料(4人分)
ブロッコリー 1株
オリーブオイル 大さじ1
岩塩 ひとつまみ

作り方

- ①ブロッコリーを小房に切り分ける。茎は必要に応じて皮を切り落とし、1cm幅に切る。
- ②フライパンにブロッコリーを入れ、水を100mL程回し入れ、塩をひとつまみ(分量外)振る。
- ③ふたをし、中火にかけて約4分間蒸す。
- ④水分がほぼなくなったら皿に移し、オリーブオイルと岩塩をかけて、和えたら完成。

ブロッコリーは、花が小さく締まり、秋冬に出回る赤～紫色のものが甘くて美味しいです。

捨てないで！ブロッコリーの茎

ブロッコリーは、茎の方が甘みがあります。鮮度が良ければ皮をむかなくてもOK。茎を細切りにしてきんぴらにしたり、輪切りにして天ぷらにすると美味しく食べられます。



いろいろ使える！ 無水トマト煮



栄養価(作りやすい量)
エネルギー 80kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 0.4g
食塩相当量 0g
野菜使用量 約400g

材料(作りやすい量)
完熟トマト 2個

作り方

- ①トマトはヘタを取り、ざく切りにする。
- ②鍋にトマトを入れ、ふたをして中火にかける。
- ③煮立ったら弱火にして約20分煮込む。途中で焦げないように時々混ぜる。
- ④全体がとろっとしてきたら完成。皮が気になる場合、途中で取り出してもOK。

カレー、パスタソース、スープ、煮込み料理などのベースに使用して便利です。保存期間の目安：冷蔵3日、冷凍2週間

美味しいトマトの見分け方&保存方法

スターマーク(おしり部分の放射状の黄色い筋)があるものが甘く、ヘタにハリがあるものが新鮮です。5-6月頃の露地栽培のトマトが美味しいです。常温で売られていますが、家庭では食べる直前まで冷蔵保存します。



★ にんじんポテチの ザクザク新食感サラダ



栄養価(1人分)
エネルギー 92kcal
たんぱく質 0.9g
脂質 6.0g
食塩相当量 0.2g
野菜使用量 約60g



材料(2人分)

皮付きにんじん 中1本
ポテチップス(ソシメ味) 20g
マヨネーズ 小さじ2
こしょう 適量

作り方

- ①にんじんをよく洗い、皮ごとスライサーで千切りにする。
- ②マヨネーズと砕いたポテトチップスを加えて和える。
- ③器に盛り、こしょうをふって完成。

にんじんや大根は皮ごと食べられます。きんぴらにすると美味しいです。

新鮮なにんじんの見分け方&保存方法

- ・オレンジ色がきれいでつやがあるもの
- ・ヘタの切り口が固くないもの

1-2月頃のにんじんが甘みがあり美味しいです。保存袋に入れて口を閉め、冷風が当たらない場所で冷蔵保存します。



★ 定番！ ほうれん草炒め



栄養価(1人分)
エネルギー 56kcal
たんぱく質 3.3g
脂質 3.6g
食塩相当量 0.7g
野菜使用量 約70g



材料(3人分)

ほうれん草 1束
コーン(缶詰) 30g
ベーコン 30g
バター 5g
塩こしょう ひとつまみ

作り方

- ①ほうれん草を洗い、根元を水につけて土を落とし、約3cmの長さに切る。
- ②フライパンにバターを入れて中火にかけ、ベーコン、コーン、ほうれん草を入れて炒める。
- ③塩こしょうで味をととのえて完成。

ほうれん草は根元も食べられます。落とす場合は根元から5mm程度で切ります。



美味しいほうれん草の見分け方&保存方法

葉がみずみずしく、緑色が濃いものが新鮮です。霜がつく12月頃からの、露地栽培のほうれん草が甘みがあり美味しいです。保存袋に入れて口を閉め、冷風が当たらない場所で根元を下に立てて冷蔵保存します。しなびたものでも、根元を15分程浸水すると少しシャキッとします。

