

カット野菜で

ベジ
足し

コンビニやスーパーに豊富！
お助け時短ベジ足し



千切り野菜



サラダに
ゆでて和え物に
お好み焼き風に



炒め用野菜



野菜炒めに
焼きそばに



加熱なしでカンタン

ベジ
足し

生のままで
おいしい野菜はいっぱい！

白菜、小松菜、春菊
チンゲンサイ、うど、セロリ
パプリカ、ズッキーニ、なす
ピーマン、人参、大根、かぶ
ブロッコリーの芯



サラダ



あさづけ



ピクルス



和え物



野菜スティック

野菜ストックで

ベジ
足し

時間のある時にまとめて切り
冷凍してストック

保存がきいて、食品ロス削減の観点からもおすすめ！

みそ汁用

豚肉やみそと
共に



スープ用

ベーコンや
固形スープと
共に



健康とお得がたまる

ベジ
足し



ベジ足しで
ポイントをためて
ステキな景品が当たる！
つばめ元気がやきポイント手帳に
取り組んでみませんか？

4月	例	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
1日1回笑う	○				
運動する	○				
就寝2時間前までに食べ終わる	○				
野菜を毎食食べる		○	○	○	○
ご飯を2食以上食べる	○				

ポイント手帳の申し込みはこちらから→



つばめ食育だより
毎月 19 日に配信され
ています。ご覧ください。



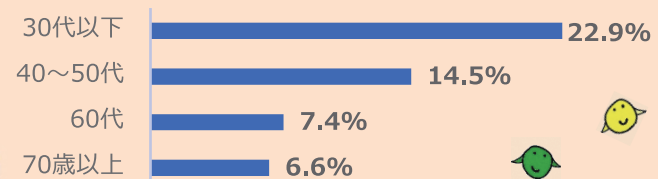
燕市の食育

ベジ
足し

しよう！

毎回の食事で 野菜を足して食べよう！

R1 燕市食育アンケートより
毎食野菜を食べていないと答えた方は若い世代に多い結果でした。



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など
健康維持に大切な栄養素が豊富に含まれており、
生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

厚生労働省では成人 1 日野菜 350 g が目標。
そのためには毎食 ベジ足しが有効です！

若い世代に
高齢者世帯に
一人暮らしの方に
忙しいママに
お手伝いする子どもに

簡単レシピで
カット野菜で
野菜ストックで
加熱なしで

ベジ
足し
しよう！

簡単レシピで

ベジ
足し



にんじんしりしり

材料（4人分）
人参 …1本
卵 …1個
ごま油 …少々
酒・みりん・砂糖・醤油
…各小さじ1

作り方
人参は千切りにしてご
ま油で炒め、調味料を
入れて混ぜ、溶いた卵
を入れてさらに混ぜる

1人分エネルギー 50 kcal
塩 分 0.3 g
野菜量 34 g



この他のレシピは
中面につづく→

燕市の食育 ベジ足ししよう！

発行・お問い合わせ先：
燕市健康福祉部健康づくり課 燕市保健センター
TEL 0256-93-5461

燕市食生活改善推進委員協議会・燕市健康づくり課

ほうれん草とツナのさっぱり和え

材料（6～8人分）	作り方
ほうれん草…2わ	①ほうれん草はゆでて、 2 cm幅に切る
ツナ缶 ……1 缶	②海苔はちぎる
海苔 ……1 枚	③全ての材料を和える
醤油 ……大さじ 1	納豆やごまを加えても 美味しいし栄養も◎
酢 ……大さじ 1	

1 人分エネルギー 63 kcal
塩 分 0.4 g
野菜量 50 g

ほうれん草の卵とし

材料（4人分）	作り方
ほうれん草…1 わ	①ほうれん草はゆでて 2 cm幅、人参は細切り
人参 ……40 g	②フライパンに人参を入れ、 ひたひたの水で煮る
卵 ……2 個	③めんつゆとほうれん草を 入れ、溶き卵を流して ふたをし、火を止める
めんつゆ ……大さじ 1	

1 人分エネルギー 56 kcal
塩 分 0.5 g
野菜量 60 g

ジャーマンポテト

材料（4人分）	作り方
じゃがいも…2 個	①じゃがいもを 5 mm幅の いちよう切りにし、 玉ねぎは薄切り、 ベーコンは大きめに切る
玉ねぎ ……1 個	②油を熱して炒め、酒を入れ てふたをし、塩こしょうする
ベーコン ……適量	
油 ……少々	
塩こしょう ……少々	
酒 ……小さじ 1	

1 人分エネルギー 128 kcal
塩 分 0.7 g
野菜量 115 g

もやしのおひたし

材料（4人分）	作り方
もやし ……1 袋	①もやしはゆでる
醤油 ……小さじ 2	②醤油とマヨネーズを 混ぜて添える
マヨネーズ ……大さじ 2	

ゆでたほうれん草を合わせると彩りも栄養も◎

1 人分エネルギー 59 kcal
塩 分 0.6 g
野菜量 50 g

もやしとニラのオムレツ

材料（4人分）	作り方
もやし ……1 袋	①もやしと 2 cm程に切ったニ ラを炒め、塩こしょうをする
ニラ ……1 わ	②溶いた卵を入れて混ぜ、 ふたをして火が通ったら 半分にたたみ盛り付ける
卵 ……4 個	
塩こしょう…少々	
油 ……適量	

1 人分エネルギー 102 kcal
塩 分 0.7 g
野菜量 75 g

もやしの塩こんぶ炒め

材料（4人分）	作り方
もやし ……1 袋	もやしをごま油で炒めて、 塩こんぶを混ぜる
塩こんぶ ……8 g	
ごま油 ……少々	

1 人分エネルギー 16 kcal
塩 分 0.4 g
野菜量 50 g

ピーマンの塩こんぶ炒め

材料（4人分）	作り方
ピーマン ……5 個	①千切りにしたピーマンを ごま油で炒め、塩こんぶ を混ぜる
塩こんぶ…10 g	②皿に盛り、ごまを振る
ごま油 ……少々	
白ごま ……少々	

1 人分エネルギー 22 kcal
塩 分 0.5 g
野菜量 44 g

長いもとハムのぽん酢和え

材料（4人分）	作り方
長いも…300 g	長いもは袋に入れて、たた いてつぶし、短冊切りにしたハ ムとぽん酢を入れて和える
ハム ……3 枚	
ぽん酢…大さじ 1	

もやしやきゅうりでも
お試しください

1 人分エネルギー 75 kcal
塩 分 0.5 g
野菜量 75 g

らっきょう酢のサラダ

材料（4人分）	作り方
好みの野菜…400 g	細切りにした野菜にらっ きょう酢を入れて和える
らっきょう酢 ……100 cc	

写真の野菜は パプリカ 2 色各 1/4 個
長いも 100 g 玉ねぎ千切り 1/4 個
大根 80 g 水菜 50 g セロリ 30 g

1 人分エネルギー 51 kcal
塩 分 0.3 g
野菜量 100 g

じゃがいもとさば缶のきんぴら

材料（4人分）	作り方
じゃがいも ……2 個	①じゃがいもを短冊切 りにして油を熱し炒める
さば水煮缶…1/2 缶	②さば缶を入れてほぐし 塩こしょうで調味する
油 ……大さじ 1	
塩こしょう ……少々	

ピーマン、人参などを
入れると彩り○

1 人分エネルギー 122 kcal
塩 分 0.7 g
野菜量 65 g

大根とツナのサラダ

材料（4人分）	作り方
大根 ……300 g	①大根は薄い輪切りにし、 千切りにする
ツナ缶 ……1 缶	②軽く塩もみしてしばらくおき、 しぼる
	③ツナ缶を和える

キャベツや
きゅうりでも
お試しください

1 人分エネルギー 26 kcal
塩 分 0.4 g
野菜量 75 g

大根のきんぴら

材料（4人分）	作り方
大根 ……400 g	大根は短冊切りにして油で よく炒め、調味料を加える
油 ……大さじ 1	
酒 ……大さじ 1	
醤油 ……大さじ 1	人参、鷹の爪、ごま油や ごまはお好みで
みりん…大さじ 2	

1 人分エネルギー 70 kcal
塩 分 0.7 g
野菜量 100 g

白菜と油揚げの煮浸し

材料（4人分）	作り方
白菜 ……400 g	①短冊切りにした白菜と 千切りにした油揚げ、 水大さじ 1 を鍋で煮る
油揚げ ……2 枚	②やわらかくなってきたら めんつゆを入れる
めんつゆ…大さじ 2	

小松菜や
水菜もおすすめ

1 人分エネルギー 62 kcal
塩 分 0.8 g
野菜量 100 g

白菜の塩こんぶ和え

材料（4人分）	作り方
白菜 ……400 g	白菜は繊維に沿って細切り にし、袋に入れて塩こんぶと 和える
塩こんぶ…10 g	

キャベツや
きゅうりでも
お試しください

1 人分エネルギー 17 kcal
塩 分 0.5 g
野菜量 100 g

もやしのホイル焼き

材料（4人分）	作り方
もやし ……1 袋	①ホイルにもやし、刻んだベーコン をのせて塩こしょうし、包む
ベーコン ……2 枚	②フライパンに入れてふたをし、 中火で 2～3 分加熱する
塩こしょう…少々	③ぽん酢をかけて食べる
ぽん酢 ……適量	

ホイルを使わず
皿に盛りラップをして
レンジ加熱でも○

1 人分エネルギー 50 kcal
塩 分 0.7 g
野菜量 50 g