

ベジ足し

＋お弁当のコツ

食推さんに聞いた！弁当を作る時のポイント★

ストックで時短

- ・常備菜をまとめて作る
煮物、きんぴら、漬物、ひじきの煮物
→ひじきの煮物のご飯と混ぜればひじき
ご飯に変身！
- ・万能たれを作っておく
→野菜を醤油で漬けておいて肉と炒める、
簡単な和え物にも活用できる

おすすめ万能たれレシピ

しょうゆ：みりん：酢：油＝3：1：1：1

長いも、玉ねぎ、トマト、きゅうりなど
色々な野菜と合わせるだけでOK



彩りも大切

- ・カラフルな食材を取り入れて食欲増進
赤（ミニトマト、かにかまぼこ）
緑（ブロッコリー、ほうれん草、キュウリ）
黄（卵、コーン、さつまいも）
- ・三色丼を活用して、彩りばっちり！

栄養バランスアップ

- ・主菜・副菜は「まごわやさしい」を意識して
ビタミン、ミネラルアップ

ま	豆類（大豆製品）	や	野菜	い	いも類
ご	ごま	さ	魚類		
わ	わかめ（海藻類）	し	しいたけ（きのこ類）		



冬は保温ジャーを使えば、
温かいスープやご飯が食べられる！

ベジ足し

＋食品ロス削減

野菜の皮や種は捨てないで！有効活用術の紹介！



大根やかぶの葉・茎

ごまやかつお節と一緒に炒めて栄養満点
ふりかけに



ピーマンの種

種ごと食べられる！
フォークで穴をあけ、丸ごとレンジで加熱後
ツナを乗せれば簡単美味しい副菜に♪



にんじんやじゃがいもの皮

揚げて塩をまぶせばスナック菓子に！



ブロッコリーの茎

カレーに入れると不思議とじゃがいも
のような食感に！

その他の活用法

- ・コンポストに入れば肥料いらずの土になる！
- ・レモンの皮と塩でお風呂の石鹸カスを擦れば
ピカピカにできる



ベジ足し第4弾 たくさんの方が作ってくれました！



これまでのベジ足し
リーフレット第1～4弾
はこちらから！



燕市の食育
根菜の作り置きレシピでベジ足ししよう！

発行・お問合せ先：
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

根菜の作り置きレシピで

ベジ足し
第5弾！

ベジ足し しよう！

ベジ足しリーフレットとは

成人1日野菜350g 摂取が目標。
毎日の食事で「ベジ足し」をしようとする、
簡単美味しい野菜レシピを考えました。

第5弾の特徴！

根菜を使用することで咀嚼量が増え、肥満やオーラルフレイル※の予防にも効果が期待できます。
※オーラルフレイルとは、口の機能低下、食べる機能の障がい、さらには心身の機能低下まで繋がり負の連鎖が生じる概念です。

主食
3

主菜
1

副菜
2

●皆さんは「3・1・2 弁当箱法」を知っていますか？
「3・1・2 弁当箱法」とは、弁当箱の中に**主食・主菜・副菜料理**
を**3・1・2**の割合に詰め、**食事の栄養バランスを整える方法**です。

●自分にぴったりのサイズのお弁当箱を選びましょう
→お弁当箱のサイズ、容量(ml)は、1食に必要なエネルギー量とほぼ
同値です。**成人女性は600～700ml**
成人男性は800～900mlの弁当箱がおすすめです。



食育ピクトグラム

農林水産省が作成した食育ピクトグラムは、食育の取組を分かりやすく 単純化して表現し、食育の普及を進めています。



毎月19日に配信される
「つばめ食育だより」もご覧ください！



燕市の食育

燕市食生活改善推進委員協議会・燕市健康づくり課



かぶとツナのサラダ

●材料
かぶ……………3個
塩……………小さじ1/2
ツナ水煮缶……………1缶
鶏がらスープの素…小さじ1
すりごま……………お好みで
ゆずの皮……………お好みで

- ①かぶの茎・葉は食べやすい大きさに切り、かぶは短冊切りにしてボウルに入れ塩を加え、しんなりしてきたら水気を絞る
- ②①にツナ、鶏がらスープの素を加えて和える
- ③お皿に盛り付け、お好みで上にごまやゆずの皮などを盛り付ける

1/4量 🔥 37 🥗 0.4 🌿 120



かぶのコンソメ炒め

●材料
かぶ……………2個
ベーコン……………35g
A 顆粒コンソメ……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1/2
黒こしょう……………少々
オリーブオイル…小さじ2

- ①かぶはいちょう切り、茎・葉とベーコンは食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコンが色づくまで焼き、かぶを加える
- ③全体に油が回ったら茎・葉を加えてさらに炒める
- ④かぶに火が通って白っぽさがなくなってきたら、Aの調味料で味を調える

1/4量 🔥 72 🥗 0.5 🌿 85



かぶのグリル

●材料
かぶ……………2個
A みそ……………小さじ2
豆乳……………大さじ1
はちみつ……………小さじ1
サラダ油……………大さじ1

葉や茎の活用法については裏面をご覧ください

- ①かぶは皮をむき、くし形に8等分にする
- ②フライパンに油をひいて、弱火でじっくり両面を焼き、お皿に盛り付ける
- ③Aを混ぜ合わせ、焼いたかぶにソースをかけて完成

1/4量 🔥 45 🥗 0.4 🌿 33



簡単無限れんこん

●材料
れんこん…200g
いりごま…小さじ1
かつお節…お好みで
A ごま油…大さじ1
醤油……………小さじ2
酢……………小さじ2
砂糖……………小さじ1

- ①れんこんは皮をむいていちょう切りにし、水にさらす
- ②耐熱容器にAの調味料を合わせ、れんこんを加えて混ぜふんわりラップをし、レンジで600w3分加熱する
- ③いりごまを加えて全体に合わせ、お好みでかつお節をかけて完成

1/4量 🔥 73 🥗 0.5 🌿 50



にんじんとほうれん草のごま和え

●材料
にんじん……………1/2本
ほうれん草…1わ
A すりごま……………大さじ2
醤油……………小さじ2
砂糖……………小さじ2

- ①にんじんは千切り、ほうれん草は5cm幅に切る
- ②①をゆでて冷水にとり、水気をよくしぼってからAと和える

1/4量 🔥 93 🥗 0.5 🌿 64



にんじんとツナのナムル

●材料
にんじん……………1本
ツナ水煮缶……………1缶
A ごま油……………大さじ1/2
醤油……………小さじ1/2
いりごま……………小さじ2
鶏がらスープの素…小さじ1

- ①にんじんを千切りにして耐熱容器に入れ、ツナ缶の水気を切ってにんじんのの上にのせ、ふんわりラップをしてレンジで600w3分加熱する
- ②Aを合わせ、①が熱いうちに和える

1/4量 🔥 49 🥗 0.5 🌿 37



大根マヨサラダ

●材料
大根……………1/4本
塩……………小さじ2
かいわれ大根……………1パック
かにかまぼこ……………3本
A マヨネーズ……………小さじ2
こしょう……………適量
鶏がらスープの素…小さじ1

- ①大根は千切りにし、塩を加えてしんなりするまで置いておく
- ②かいわれ大根は2等分に切り、かにかまぼこはほぐす
- ③①の水気を絞ってボウルに入れ、かいわれ大根とかにかまぼこ、Aの調味料と和える

1/4量 🔥 32 🥗 0.5 🌿 75



チーズ大根もち

●材料
大根……………1/2本
A 桜エビ……………10g
チーズ……………30g
片栗粉……………70g
塩こしょう…少々
サラダ油……………適量

- ①大根は皮をむいてすりおろし、ザルにあげて軽く水気を切る
- ②Aを入れて混ぜ合わせ、4等分に分けて丸める
- ③油を熱したフライパンで両面に焼き色がついたら完成

1個 🔥 125 🥗 0.5 🌿 125



ごぼうの甘みそ炒め

●材料
ごぼう……………1本
ごま油……………適量
いりごま……………適量
A みそ……………小さじ2
砂糖……………小さじ1
醤油……………小さじ1/2
みりん……………小さじ1.5
酒……………小さじ1.5

- ①ごぼうは斜め切りにし、水に浸す
- ②フライパンにごま油を入れ、水気を切ったごぼうを炒める
- ③柔らかくなってきたらAを回しかけ、汁気がなくなるまで炒める
- ④てりが出てきたら白ごまをかける

1/4量 🔥 54 🥗 0.5 🌿 43



豚肉とごぼうのしぐれ煮

●材料
豚こま肉…200g
ごぼう……………1本
しょうが…20g
サラダ油……………適量
A 酒……………大さじ1.5
砂糖……………大さじ1.5
みりん……………大さじ1.5
醤油……………大さじ1.5

- ①ごぼうはささがきにして水に浸し、しょうがは千切りにする
- ②油を熱したフライパンに、しょうがと肉を入れて炒める
- ③肉に色がついたら水気を切ったごぼうとAを入れて煮汁がほとんどなくなるまで炒める

1/4量 🔥 268 🥗 1.1 🌿 42



豚肉とさつまいもの甘辛炒め

●材料
ごぼう……………1/2本
さつまいも…中1本
豚バラ肉……………100g
片栗粉……………大さじ2
サラダ油……………大さじ2
A 醤油……………各大さじ1
砂糖……………各大さじ1
みりん……………各大さじ1
黒ごま……………大さじ1

- ①ごぼうは斜め薄切りにして片栗粉をまぶす
- ②さつまいもはいちょう切りにし、水にさらし、レンジで600w3分加熱する
- ③油を熱したフライパンにごぼうとさつまいもを入れ、両面に焼き色がついたら豚バラ肉を入れて炒める
- ④Aを入れて優しく混ぜながら煮詰め、黒ごまを加えて完成

1/4量 🔥 208 🥗 0.7 🌿 80



簡単さつまいも巾着

●材料
さつまいも…中1本
A 砂糖……………大さじ1
牛乳……………大さじ2

- ①さつまいもは皮をむいて1cm幅に切り、水に5分ほどさらす
- ②①の水気を切ったら耐熱容器に入れてふんわりラップをし、レンジで600w6分加熱する
- ③柔らかくなったらつぶし、熱いうちにAを入れて混ぜる
- ④③を8等分にし、ラップで1つつづつ包み、ラップの先をしぼって完成

2個 🔥 129 🥗 0 🌿 85