

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

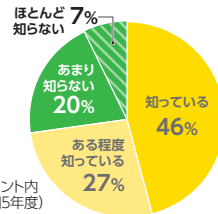
350gの目安は**生野菜を
両手に山盛り1杯**です！

旬の野菜など
いろいろな野菜をとりましょう！



野菜の摂取量が
1日**350g**以上と
知っている人の割合

健康政策課イベント内
アンケート(令和5年度)



「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！～

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

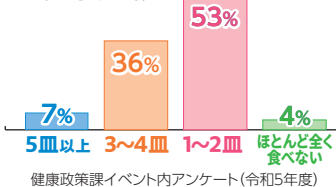
×5皿分→

夕食 2皿分



1食**1～2皿**とりましょう！

Q. 野菜を1日何皿食べていますか？
(1皿：小鉢1つ分)



健康政策課イベント内アンケート(令和5年度)

今より**1皿**プラスしてみましょう！

Myベジ提案！～自分らしく野菜をプラス！～



1食の中で、**主食**(ごはん、パン、麺など)、**主菜**(肉、魚、卵、大豆製品など)、**副菜**(野菜、きのこなど)をそろえて食べましょう！
本レシピでは野菜をしっかりとれる主食レシピもご紹介しています。主食・主菜だけになりがちなお料理にも野菜を意識してプラスしてみましょう。普段の食事づくりでも野菜を取り入れたアレンジを楽しみましょう。

新一万円札の肖像 北区ゆかりの偉人 渋沢栄一

新一万円札の肖像には北区とゆかりの深い渋沢栄一が選定されました。
これを受けて北区では、渋沢栄一に関する様々なイベントを開催しています。
本レシピブックでは、渋沢栄一が好んだ野菜「なす」「ごぼう」を活用したレシピをご紹介します。
ぜひ渋沢栄一をイメージしながら、楽しんでお料理をしてみてください！



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り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。



Eat Well. Live Well.



「マイベジ」×「ラブベジ」の メニューや取組み



もっと
知りたい方は
こちら



北区楽しい食の推進員会

北区の食育推進の中核として普及・啓発活動を行う管理栄養士・栄養士の会です。



私たちが
応援しています！

もっと
知りたい方は
こちら



北区健康づくり推進店

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、ぜひ外食やお弁当など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 健康政策課 健康増進係 TEL:03-3908-9068

発行:東京都北区 発行日:令和6年8月 刊行物登録番号:6-2-046



レシピブック vol.5

Eat Well. Live Well.



Recipe Book



「ラブベジ」は味の素(株)の登録商標です。

野菜しっかりごはんピザ

北区楽しい食の推進委員会 考案

調理時間
15分

材料(2人分)

温かいご飯……………300g
ミニトマト……………6個
なす……………1個(80g)
さやいんげん 10本(70g)
卵……………2個
ピザ用チーズ……………60g

A 削り節……………2g
「ほんだし」…小さじ1
「しょうゆ」…小さじ1/2
「AJINOMOTO サラダ油」
……………大さじ1

作り方

- ミニトマトはタテ半分に切る。なすは1cm幅の輪切りに6枚とり、残りは粗みじん切りにする。さやいんげんは半分に切る。
- 耐熱皿に①の輪切りのなすを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱する。さやいんげんはラップに包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ボウルに卵を割りほぐし、温かいご飯、Aを加えてよく混ぜる。①の粗みじん切りのなすを加えて混ぜる。
- フライパンに油大さじ1/2を熱し、③の半量を入れ、丸く広げて焼く。軽く焦げ目が付いたら裏返し、いったん火を止める。①のミニトマト、②の輪切りのなす、さやいんげん・チーズをそれぞれ半量ずつのせ、フタをし、弱火にかけてチーズが溶けるまで焼く。もう一枚も同様に焼く。

野菜摂取量
114g

栄養成分 1人分

エネルギー…499kcal
食塩相当量…1.8g



スティック焼き野菜

北区楽しい食の推進委員会 考案

調理時間
10分

材料(2人分)

ごぼう……………1/3本(50g)
にんじん……………1/3本(50g)
グリーンアスパラガス……………4本(80g)
A 「ピュアセレクト」マヨネーズ……………大さじ1
「Cook Do」甜麺醤……………小さじ2
「AJINOMOTO サラダ油」……………小さじ1
黒ごま……………小さじ1/2

作り方

- ごぼう・にんじんは7～8cm長さのスティック状に切る。アスパラガスは長さを半分に切る。
- 耐熱容器に①のごぼう・にんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で1分20秒ほど加熱する。
- フライパンに油を熱し、①のアスパラガス、②の野菜を入れ、弱火で転がしながら焼く。焼き色がついたら、混ぜ合わせたAを加えて全体に絡める。
- 器に盛り、黒ごまをふる。

野菜摂取量
79g

栄養成分 1人分

エネルギー…121kcal
食塩相当量…0.5g



菜園風リゾット

北区健康づくり推進店 考案

調理時間
25分

材料(2人分)

ご飯…2杯(小丼)(330g)
鶏もも肉 1/2枚(125g)
かぼちゃ……………50g
にんじん……………5cm(50g)
ブロッコリー……………45g
かぶ……………1/2個(40g)
キャベツ……………30g
A 「味の素」コンソメ
固形タイプ……………1個
水……………500ml

B 粉チーズ……………20g
バター 大さじ1(12g)
「瀬戸のほんじお」
……………ひとつまみ
黒こしょう……………適量
パセリ……………適量
粉チーズ……………適量

作り方

- 鶏肉は、ひと口大に切る。かぼちゃは2cm角に切り、にんじんは7mm幅のいちよう切りにする。ブロッコリーは小房に分け、かぶは6等分のくし形切りにする。キャベツは2cm角に切る。
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら①の鶏肉・かぼちゃ・にんじんを加え、弱火で5分ほど煮る。①のブロッコリー・かぶ・キャベツを順に加え、3分煮る。
- ご飯を加え、強火にし、全体を混ぜる。水分が飛んだら火を止め、Bを加えて1分ほどおき、バターが溶けたら全体を混ぜ合わせる。
- 器に盛り、黒こしょう・パセリ・粉チーズをふりかける。
*最後にフライパンで焼いて、焼きリゾットにしてもおいしく召し上がれます。

野菜摂取量
94g

栄養成分 1人分

エネルギー…510kcal
食塩相当量…2.4g



カラフルマーボー豆腐

北区健康政策課管理栄養士 考案

調理時間
20分

材料(2人分)

木綿豆腐…1/2丁(150g)
なす……………1個(80g)
パプリカ(黄) 1/2個(75g)
ミニトマト……………5個(75g)
オクラ……………3本(30g)
長ねぎ……………10cm(20g)
豚ひき肉……………60g

A 「Cook Do」炒ソース
オイスター醤油味…大さじ1
「Cook Do」熟成豆板醤
……………小さじ1/2
「丸鶏がらスープ」
……………小さじ1/2
水……………3/4カップ
B 「Cook Do」炒ソース
オイスター醤油味…大さじ1
水……………大さじ2
C 片栗粉……………小さじ2

作り方

- 豆腐・なす・パプリカは1.5cm角に切る。ミニトマトはタテ半分に切り、オクラは1cm幅の輪切りにする。ねぎはみじん切りにする。
- フライパンにひき肉、Aを入れてよく混ぜ、火にかけ、炒める。肉の色が変わったら、①のねぎを加えてサッと炒める。ねぎに火が通ったら、Bと①の豆腐・なす・パプリカを加え、5分ほど煮る。
- ③のミニトマト・オクラを加えて軽く混ぜ、オクラに火が通ったら、混ぜ合わせたCを加えてとろみをつける。
*「Cook Do」熟成豆板醤小さじ1はチューブで8cm(約5g)です。

野菜摂取量
130g

栄養成分 1人分

エネルギー…205kcal
食塩相当量…1.9g



肉みそキャベツロコモコ丼

味の素株式会社 提供

調理時間
20分

材料(4人分)

豚ひき肉……………200g
キャベツ……………1/4個(300g)
小ねぎ……………1/2束(50g)
「Cook Do」きょうの大皿」
肉みそキャベツ用……………1箱

卵……………4個
「AJINOMOTO サラダ油」
……………大さじ2・1/2
ご飯……………4杯(丼)(880g)

作り方

- キャベツは小さめのひと口大に切る。小ねぎは4cm長さに切る。
- フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ半量を入れて強火で炒め、皿にとる。残り半量も同様に炒め、皿にとる。
- フライパンを熱し、ひき肉を入れて中火でほぐすように炒め、火が通ったら、いったん火を止め「Cook Do」きょうの大皿」を加える。再び火にかけ、よく混ぜ合わせる。
- ②のキャベツを戻し入れ、①の小ねぎを加えて炒め合わせ、肉みそキャベツを作る。
- 別のフライパンに油大さじ1/2を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- 器にご飯をよそい、④の肉みそキャベツを盛り、⑤の目玉焼きをのせる。

野菜摂取量
75g

栄養成分 1人分

エネルギー…664kcal
食塩相当量…1.4g



玉ねぎとピーマンがおいしい! 青椒肉絲焼きそば

味の素株式会社 提供

調理時間
20分

材料(4人分)

焼きそば用蒸しめん……………3玉
豚もも薄切り肉……………200g
玉ねぎ……………1個(200g)
ピーマン……………4個(140g)

「Cook Do」青椒肉絲用 1箱
「AJINOMOTO ごま油好きの
玉ねぎ 純正ごま油」……………大さじ3

作り方

- 豚肉は細切りにする。玉ねぎはタテ1cm幅に切り、ピーマンはタテ細切りにする。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、めんを入れて炒め、両面をこんがり焼き、器に盛る。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、①の玉ねぎ・ピーマンを入れて炒め、皿にとる。
- フライパンにごま油大さじ1を熱し、①の豚肉を入れて炒める。肉に焼き色がついたら、いったん火を止め、「Cook Do」を加え、再び中火で炒めて、豚肉によくからませる。③の玉ねぎ・ピーマンを戻し入れ、炒め合わせる。
- ②のめんに④をかける。

野菜摂取量
77g

栄養成分 1人分

エネルギー…419kcal
食塩相当量…1.7g

