

がんばらなくてもつくれる 立派な

ズボラ飯



問合せ：呉市保健所 地域保健課

西保健センター ☎(0823)25-3542 東保健センター ☎(0823)71-9176

こども施設課・学校施設課・学校教育課・学校安全課

呉市

はじめに

呉市では、食から健康を考えるきっかけづくりとして、「毎日プラス1皿の野菜」を応援しています！
大人が1日に必要な野菜の摂取量は350gです。現状は280gだと70g(1皿分)必要です。

日本人の野菜摂取量

男性 288.3g/日

女性 273.6g/日

令和元年国民健康栄養調査

目標は1日**350g**



野菜**5皿分**食べましょう

あと**70g(1皿分)**必要



野菜不足の状況が続いていると、
生活習慣病のリスクを高めます！



呉市の現状



この年代が特に野菜摂取量が少ないようです！

令和4年度 市民アンケート



このレシピ集では、忙しい生活の中でも簡単にすばやくできる料理を紹介しています。そんな“ズボラ飯”でも立派な野菜1皿をあなたも作ってみませんか？

目次

かんばらなくても作れるズボラ料理♪今の食事にプラス1皿の野菜！

- 1 あなたの現実をみつめましょう ————— 1
- 2 食べる野菜の量を増やそう ————— 2
- 3 野菜はどれくらい食べるといいの？ ————— 3
- 4 あなたの野菜度チェック ————— 4
- 5 トースターを使ったズボラレシピ ————— 5~6
- 6 フライパンを使ったズボラレシピ ————— 7~8
- 7 電子レンジを使ったズボラレシピ ————— 9~10
- 8 ピーラーを使ったズボラレシピ ————— 11~12

このレシピ集ではレシピの簡単さをズボラ度で表しています
ズボラ度♡♡♡ ズボラ度♡♡♡ ズボラ度♡♡♡

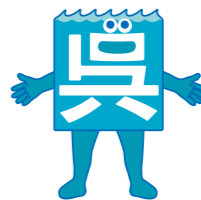
この本に登場するキャラクターの紹介



たくさん野菜が食べられるポイントを伝えるわ！

トマッピー

呉市の食育指導資料集のキャラクター



野菜をたくさん食べているかチェックするよ！

くれし
呉氏

呉市公式キャラクター

あなたの現実を見つめましょう

あなたは普段どのような食事をしていますか？ 野菜はどのくらい食べていますか？

1日を振り返ってみると、案外と野菜を食べていないかもしれません。

たとえばこんな食事だと・・・



1日分の野菜摂取量

$$0g + 42g + 158g = 200g$$

1日で200gしか野菜を食べていないことになります



食べる野菜の量を増やそう

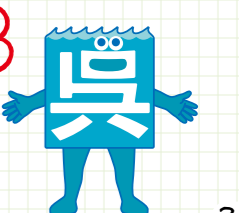
いつもの食事に野菜をプラスするだけで・・・



1日分の野菜摂取量

$$90g + 117g + 178g = 385g$$

1日で385g野菜を食べていることになります



野菜はどれくらい食べるといいの？

摂りたい野菜の量を



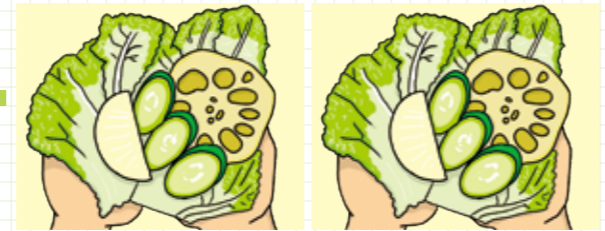
手で表すと

緑黄色野菜



両手1杯分(100g)以上

その他の野菜



両手2杯分(200g)以上



1日5皿分の野菜料理を意識しよう



かぼちゃの煮物



ほうれん草のお浸し



サラダ



きんぴらごぼう



具だくさん味噌汁

お皿1つで
約70gの野菜が
入っています。

野菜を増やすコツ!

加熱してカサを減らす



味噌汁(スープ)等の
具を増やす



野菜料理を作り置きする



外食・コンビニで買うとき
小鉢を一品増やす



あなたの野菜度チェック



自分の食生活は、野菜が足りているか?足りていないか?
当てはまるところにチェック☑をしましょう。

CHECK

- 朝食はあまり野菜をとらない
- 加工食品・インスタント食品をよく食べる
- 外食ですませることが多い
- 丼ものなどの単品ものを選びがち
- 付け合わせの野菜は食べない
- 野菜は火を通して食べるより生(サラダなど)で食べることが多い
- 自分が1日に必要な野菜の量を知らない(1日350g)
- 野菜は苦手である

判定

野菜が足りている食生活になっているか判定してみよう!

BAD

✓の数...4個以上
野菜を食べる量が少ないです



SO-SO

✓の数...1~3個
自分で思っているより少ないかも



GOOD!

✓の数が...0個
まずまず野菜を食べています



野菜をもっと
食べるために
作ってみてね!



次のページへGO

1人あたりの
野菜摂取量
20g



材料/2人分

- 白身魚 2切れ
- キャベツ 20g
- もやし 20g
- みそ 大さじ1
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- いりごま 大さじ2

作り方

- 1 キャベツは荒い千切り、もやしはサッと洗っておく。
- 2 アルミホイルにキャベツ・もやしをのせた上に、白身魚をのせる。
- 3 白身魚に、みそとヨーグルトを合わせたソースを塗った上に、いりごまをまんべんなくかける。
- 4 アルミホイルで包み、トースターで15分程度焼く。



アレンジmemo

魚の下に並べる野菜は何でもOK!
好みの野菜を組み合わせてみて♪



(1人分)	
エネルギー	219kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	11.5g
塩分	2.1g



チーズとトマトの
ホットサラダ



1人あたりの
野菜摂取量
100g



材料/2人分

- トマト 2個
- 玉ねぎ 1/8個
- ピザ用チーズ 大さじ2
- しょうゆ 小さじ2
- オリーブオイル 小さじ2

作り方

- 1 トマトは輪切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 1のトマトは耐熱容器に並べ、しょうゆ・オリーブオイルをかけ、玉ねぎを散らす。
- 3 チーズをのせて、オーブントースターで8分程度焼き、チーズに焼き目をつける。



(1人分)

エネルギー	95kcal
たんぱく質	13.3g
脂質	5.5g
塩分	0.9g

魚のごま焼き



1人あたりの
野菜摂取量
60g



材料/2人分

- ピーマン 3個
- ピザ用チーズ 30g

作り方

- 1 ピーマンは縦半分に切ったら、ヘタとワタを取り除く。
- 2 ピーマンを耐熱皿かアルミホイルに並べ、チーズをかけたら、トースターでチーズに焦げ目がつくまで焼く(6分ほど)。



チーズでカルシウム補給が簡単にできるクレ!



(1人分)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	7.9g
塩分	0.8g

ズボラ度



フライパンレシピ

1人あたりの
野菜摂取量
100g



材料/2人分

- 玉ねぎ.....20g
- ミニトマト.....4個
- しめじ.....30g
- キャベツ.....50g
- かぼちゃ.....60g
- コンソメ顆粒.....少々
- 塩コショウ.....少々
- 無塩バター.....10g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分、しめじはほぐす。キャベツを一口大に切り、かぼちゃは薄くスライスする。
- 2 アルミホイルを広げ、1を入れたら、コンソメ顆粒、塩コショウを少々振り、バターを上のにのせて、包む。
- 3 2をフライパンに入れ、弱火~中火で15分程加熱し、火が通ったら完成。



アレンジmemo

味付けはせずに野菜だけを調理してかける調味料を変えるとバリエーション豊かに♪

好きなドレッシング
(ごまドレッシング等)



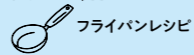
(1人分)

エネルギー	122kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	8.6g
塩分	0.5g

とろける焼きなす



ズボラ度



フライパンレシピ

1人あたりの
野菜摂取量
85g



材料/2人分

- なす.....2本
- サラダ油.....大さじ1
- すりおろし生姜.....適量
- しょうゆ.....小さじ1

作り方

- 1 なすは洗ってヘタを取り、縦に半分に切る。
- 2 フライパンに油を入れ、中火で加熱する。
- 3 皮の方を下にしてなすを重ねないように並べ、蓋をして中火で3分程焼く。
- 4 焼き目がついたら、ひっくり返し、蓋をして弱火~中火で3分程焼く。
- 5 こんがり焼き色がつき、なすが柔らかくなったらしょうゆをかけて生姜を添えたら完成。



(1人分)

エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	6.0g
塩分	0.4g



(1人分)

エネルギー	263kcal
たんぱく質	4.2g
脂質	6.9g
塩分	2.9g

作り方

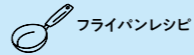
- 1 厚手のビニール袋の中に皮をむいたれんこんを入れ、すりこぎで少しかたまりが残るくらいに叩く。
- 2 1と絹ごし豆腐、カットねぎ、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンで小判型にし、蓋をして両面を焼いたら、お好みソースをかける。



お好み風れんこん



ズボラ度



フライパンレシピ

1人あたりの
野菜摂取量
60g



材料/2人分

- れんこん.....100g
- 絹ごし豆腐.....20g
- カットねぎ.....20g
- 片栗粉.....大さじ1.5
- サラダ油.....大さじ1
- お好みソース.....大さじ3



作り方 1 耐熱の器に適当な大きさに切った材料を入れ、電子レンジ(600w)で5分加熱する。

3つともスープの
作り方は同じくレ♪



中華風スープ



1人あたりの
野菜摂取量
22.5g



材料/2人分

もやし	25g
ニラ	20g
韓国のり	2g(4枚)
鶏がらスープの素	小さじ1
こしょう	少々
水	240ml

(1人分)

エネルギー	7kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.3g
塩分	0.1g



洋風スープ



1人あたりの
野菜摂取量
22.5g



材料/2人分

レタス	15g
トマト	30g
ベーコン	10g
コンソメ	1/2個
こしょう	少々
水	240ml

(1人分)

エネルギー	27kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.0g
塩分	0.6g



和風スープ



1人あたりの
野菜摂取量
24g



材料/2人分

キャベツ	25g
オクラ	1個
人参	15g
顆粒だし	少々
みそ	大さじ1強

(1人分)

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.9g
脂質	0.6g
塩分	1.1g

どのくらいの時間電子レンジでチンしたらいいの?
豆腐・ねぎなど火の通りやすい材料→3分程度
人参・大根など火の通りにくい材料→5分程度



1人あたりの
野菜摂取量
55g



もずくの和え物

材料/2人分

もずく(味付)	60g(1カップ)
えのき	30g
きゅうり	20g

作り方

- 1 えのき茸はいしづきを除き、適当な長さに切り、電子レンジにかける。
- 2 きゅうりは千切りにする。
- 3 ボウルなどにもずくを入れ、1・2を加えて和える。



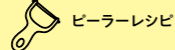
(1人分)

エネルギー	45kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0.1g
塩分	1.2g

長芋サラダ



ズボラ度♡♡♡



1人あたりの
野菜摂取量
100g



材料/2人分

長芋……………150g
きゅうり……………1/2本
しょうゆ……………小さじ1/2
① わさび……………適量
ごま油……………小さじ2/3
のり……………適量

作り方

- 1 長芋の皮をむき、包丁で短冊切りにし、きゅうりはピーラーでスライスし、ボウルに入れる。
- 2 ①を入れ、混ぜ合わせ、のりをまぶす。

アレンジmemo

色んな野菜をピーラーでスライスしてみよう



色々な味付けでバリエーションUP!

- ドレッシング
- ポン酢
- ごまとマヨネーズ



鍋にしたり、蒸し野菜にしたり



(1人分)

エネルギー 135kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 8.5g
塩分 0.4g

ズボラ度



ピーラーレシビ

1人あたりの
野菜摂取量
50g



材料/2人分

大根……………100g
ベーコン……………2枚
絹ごし豆腐……………1個(150g)
マヨネーズ……………大さじ1弱
みそ……………大さじ1/2
コンソメ顆粒……………小さじ1/2
とろけるチーズ……………30g

大根グラタン



(1人分)

エネルギー 68kcal
たんぱく質 3.5g
脂質 3.3g
塩分 0.6g

作り方

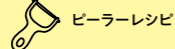
- 1 大根・人参は皮をむく。
- 2 大根・人参・きゅうりはピーラーでスライスし、軽く塩を振る。
- 3 2の水気を絞り、ほぐしたかにかまを入れ、お好みのドレッシングで和える



1人あたりの
野菜摂取量
55g



ズボラ度♡♡♡



材料/2人分

大根……………40g
人参……………20g
きゅうり……………1/2本
かにかま……………2本
ドレッシング……………大さじ2弱

野菜のピーラーサラダ



作り方

- 1 豆腐は軽くキッチンペーパーで水分を拭き取り、ボールに入れる。
- 2 ①にマヨネーズとみそを入れ、泡だて器で細かく混ぜる。
- 3 大根は皮をむき、ピーラーでスライス、ベーコンは細く切る。
- 4 耐熱皿に③を入れ、食品用ラップをして、電子レンジで2分加熱し、余分な水分は軽く絞る。
- 5 ④の上に①のをせ、とろけるチーズをかけて、トースターで表面に焦げ目ができる程度焼く(5分)。



ホワイトソースの代わりに
絹ごし豆腐を使うので、
カロリーを抑えて
簡単にできるクレ!!



※加熱しすぎると、豆腐が分離するので注意。



(1人分)

エネルギー 256kcal
たんぱく質 11.5g
脂質 21.8g
塩分 2.1g