

栄養委員監修！
野菜で健康！
食品ロス削減！

食材リレー

野菜 1 週間

使い切りレシピ

(倉敷市食品ロス削減推進計画 × ぐらしき3ベジプロジェクト)



このレシピ集のポイント



必要な食材だけ買って使い切り！（食品ロス削減）



- ・買った食材（野菜）を、数日で使い切るためのレシピ集です！
- ・食材の「買すぎ」を防ぎ「使い切る」ことで、食品ロスを削減します！環境にもお財布にも優しいレシピ集です！

野菜を食べて健康に！（ぐらしき3ベジプロジェクト）



- ・野菜を1日350g以上摂れるように、夕食の料理を考えました。
(※推奨量摂取のためには、朝・昼・夕食で野菜を摂る必要があります。)
- ・おいしいだけでなく、手早く、簡単に調理できます！
- ・野菜が摂れるだけでなく、減塩にも配慮しています！

はじめに



ついつい食材を買いすぎてしまう…
野菜を食いたいけど料理が面倒…



そんな方のために！食材の買いすぎを防ぎ、野菜をしっかり摂れて、手軽に料理できるレシピ集を考えました！1週間の買う食材から作る料理まで書かれているので、レシピに沿って買い物＆料理すると、買った食材を使い切ったうえ、必要量の野菜を摂取することができるようになります。このレシピ集で、食品ロスの削減と健康づくりの両方を実現しましょう！

目次

Topics

- ・本書の使い方、くらしき3ベジプロジェクトでみんな健康に！… [2ページ](#)
- ・食品ロスのこと … [3～4ページ](#)

Recipe

米粉でお好み焼き



→ [5ページ](#)

サバ缶で作るラタトゥイユ



→ [13ページ](#)

包まないカラフルシュウマイ



→ [7ページ](#)

ミックス野菜のミートローフ



→ [15ページ](#)

鮭のヘルシーちゃんちゃん焼き



→ [9ページ](#)

米粉で手作りグラタン



→ [17ページ](#)

野菜たっぷりお手軽ポトフ



→ [11ページ](#)



順番に作ると、
食材を無駄なく
使えるよー！

本書の使い方

本書は、買った食材（野菜）を、1週間のメイン料理（2人分）で使い切ることを目標にレシピを考えています（※野菜以外は使い切らない場合があります）。レシピごとに、その日に買う野菜と、前日で余った食材で使うものを掲載していますので、お買い物の参考にしてください。また、メイン料理だけでなく、食材が余ったり、もう一品ほしいときのために、買った食材のできる副菜も掲載していますので、よろしければお試しください。

もし、2人以上以上作りたい場合には、使用する調味料を少なめにするのがポイントです。味が濃くなりすぎず、おいしく作れます。

材料に書かれたマークの意味 (メイン料理のみ表示)

★…野菜以外も含め、本日買う食材

- …調味料や、既に料理に使って、冷蔵庫に残っている食材

※副菜は、マークの区別がありません。

材料（表示例）

- ・キャベツ ¼玉の⅓(約100g)
- ・玉ねぎ ¼玉(約50g)
- ・にんじん ¼本(約60g)
- ・じゃがいも ⅓個(約60g)
- ★トマト ⅓個(約80g)
- ★ウインナーソーセージ

倉敷市の健康課題
「糖尿病」&
「高血圧症」
対策



「くらしき3ベジプロジェクト」でみんな健康に！



倉敷市は、「糖尿病・高血圧症」に関係する結果が、国民健康保険加入者において、全国や岡山県に比べ、高い状況にあります。糖尿病は深刻な合併症を引き起こす可能性があり、また、高血圧の状態が長く続くと、動脈硬化が進行し、様々な病気を発症するリスクが高まります。このため、倉敷市では、健康寿命の延伸を図るため、野菜の3つの食べ方(3ベジ)の実践で自然と健康になれる「くらしき3ベジプロジェクト」を推進しています！



野菜を
食事の最初に
食べる

いただきます
の後は、
まず野菜！



野菜を
よく噛んで
ゆっくり食べる

ひとくち
プラス10回！



野菜を
たくさん
(350g以上)食べる

目安は1日
両手3杯分！



「食品ロス」とは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです

日本の1年間の食品ロス

約 **472** 万トン

(※R4年度)

食品ロスの半分は家庭から

私たちの普段の生活で、食材を買いすぎて、使わずに捨てたり、食べ残しによって出る食品ロスは、全体の約半分以上を占めます。



日本と世界の食料事情 なぜ食品ロス削減が大切なのか



飢餓や貧困問題

現在、世界の10人に1人(7.7億人)ものひとが深刻な飢えや栄養不足で苦しんでいると言われています。また、日本では、9人に1人の子どもが貧困であるとされており、日々の食事で困っている子どもも少なくありません※。



気候変動などの環境問題

食料生産にかかる土地開発やエネルギー、ごみ焼却などによって、気候変動をはじめとする環境問題が深刻化しています。国際的な研究結果では、食料の生産から消費・廃棄までのすべての工程を含めると、人為起源の正味の温室効果ガス総排出量の21～37%を占めると推定されています※。



経済的損失

R4年度の食品ロス推計量をもとに推計した結果、食品ロスにより生じた経済的損失は約4.0兆円と言われています。これは、農林漁業の市場規模(国内生産額)の約1/3に相当し、国民1人あたりに換算すると年間約32,125円に相当します※。



食料不足のリスク

地球の資源は限られていますが、世界の食料需要は人口増加や経済発展により急増しており、2050年には2010年比で1.7倍になると予測されています。また、日本は食料を輸入に頼っており、食料調達にリスクがあると言われています。

食品ロスを減らすには？

～ 3つの心得 ～



買い物前に冷蔵庫チェック！「買いすぎず」

食材を使用せずに捨てる理由の大半は「鮮度低下」「消費期限・賞味期限切れ」です。事前に買う食材や量をチェックすることで、無駄な買い物がなくなり、家計もスリム化します。



買った食材は「使いきり」

消費期限と違い、賞味期限は過ぎてでも食べられます。自分で食べられるかを判断し、なるべく食材を使い切りましょう！調理の際には、食べられる部分まで除去しないよう注意しましょう！



作った料理は「食べきり」

倉敷市の家庭から出る食品ロスは「食べ残し」が最も多い結果となっています。食べ切れる量を作ったり、リメイク料理を作るなど、食べ残しをなくす工夫をし、無駄なく食べ切りましょう！



日常生活でできるポイント

「買いすぎ」をなくす

- ☐ 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェック！
- ☐ 買う物リストを作る！

「捨てすぎ」をなくす

- ☐ 賞味期限が過ぎているからといって、全て捨てていませんか？
- ☐ 食べられる部分を捨てていませんか？

「食べ残し」をなくす

- ☐ 作ろうとしている料理は食べ切れる量ですか？
- ☐ 残った料理は、別の料理にリメイクできませんか？

月 使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）



キャベツ
($\frac{1}{2}$ 玉)



もやし
(1袋)



刻みネギ
(20g)

残り食材で使うもの



1日目のメイン料理 野菜摂取量140g/人・食

米粉で好み焼き

材料（2人分）

- ★米粉 約150g
- ★キャベツ $\frac{1}{4}$ 玉の $\frac{2}{3}$ (約200g)
- ★もやし $\frac{1}{3}$ 袋(約60g)
- ★山芋 1本(約200g)
- ★刻みネギ 20g
- ★卵 2個
- ★あげ玉 大さじ3
- ★豚バラ肉 80g
- ・だし汁 240cc

作り方

- ①キャベツ、もやしを適当な大きさに切り、山芋をすりおろす。
- ②ボウルに米粉、だし汁、卵を入れよく混ぜた後、①と刻みネギ、あげ玉を加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を引き、②を入れる。
- ④直径15cmくらいに整え、豚バラ肉を上に乗せる。
- ⑥裏面が焼けてきたらひっくり返し、さらに7～8分くらい焼いて完成！
お好みでソース、マヨネーズ、かつお節、青のりなどをかけ、お召し上がりください。
(フタをするとふっくら焼き上がります！)



【一人あたりの栄養価】
エネルギー696kcal、タンパク質23.9g、
食塩相当量0.40g

レシピのこだわりポイント

だし汁でしっかり味が付いているため、ソースをかけなくてもおいしくお召し上がりいただけます。米粉のもっちりとした食感もお楽しみください。

1日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ！）

にんじんともやしのナムル

材料（2人分）

- ・もやし ⅔袋(約120g)
- ・にんじん 1/10本(約20g)
- ・ベーコン 2枚(40g)
- ・すりおろしにんにく 小さじ⅔
- ・しょうゆ 小さじ⅔
- ・塩 少々
- ・ごま油 小さじ2



作り方

- ①にんじんを千切り、ベーコンを細切りにする。もやしは出来れば根を取る。
- ②耐熱ボウルに①を入れ、ラップして電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
- ③ザルに上げて水気を切り、冷ます。
- ④調味料を入れてからめ、器に盛って完成！

キャベツとにんじんのじゃこサラダ

材料（2人分）

- ・キャベツ ¼玉の⅓(約100g)
 - ・もやし ¼袋(約40g)
 - ・にんじん ⅓本(約40g)
 - ・ちりめんじゃこ 大さじ2
 - ・オリーブオイル 小さじ2
 - ・塩・こしょう 少々
 - ・酢 小さじ2
- A



作り方

- ①キャベツをざく切り、にんじんを千切りにする。もやしは出来れば根を取る。
- ②フライパンにオリーブオイルを引き、①を炒める。
- ③炒まったら、ちりめんじゃこを加え、Aを加えて完成！



使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）



玉ねぎ
(2玉)



にんじん
(1本)



ピーマン
(2個)

残り食材で使うもの



キャベツ



2日目のメイン料理 野菜摂取量145g/人・食

包まないカラフルシュウマイ

材料（2人分）

- ・キャベツ ¼玉の½ (約150g)
- ★玉ねぎ ¼玉 (約50g)
- ★にんじん ¼本 (約50g)※
- ★ピーマン 1個 (約40g)
- ★豚ひき肉 200g
- ★はんぺん 1枚
- ★シュウマイの皮 16枚

調味料

- ・ごま油 大さじ½
- ・片栗粉 大さじ½
- ・おろししょうが 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々

作り方

- ①キャベツを一口大にちぎり、耐熱容器に敷く。
- ②玉ねぎ・にんじん・ピーマンをみじん切りにする。
- ③ポリ袋にはんぺん、②、豚ひき肉、調味料を入れ、手でもんでよく混ぜる。
- ④16等分にして丸め、①のキャベツの上に間隔をあけて並べる。
- ⑤シュウマイの皮をさっと水にくぐらせ、ひとつずつシュウマイに被せる。
- ⑥ふんわりラップして、レンジ(600W)で7分間加熱して完成！

※にんじんは、メイン料理だけでは余りますので、残りは副菜2～3品でお使いください。



【一人あたりの栄養価】

エネルギー390kcal、タンパク質25.8g、
食塩相当量1.0g

レシピのこだわりポイント

- ・玉ねぎ、ピーマン、にんじんを切るほかは、手でもんでレンジでチンするだけ！
- ・つなぎにはんぺんを使っているので、とってもヘルシーです！

2日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ！）

ピーマンとじゃこの炒め物

材料（2人分）

- ・ピーマン 3～4個(約140g)
- ・じゃこ 大さじ2
- ・ポン酢しょうゆ 小さじ2



作り方

- ①ピーマンを千切りにする。
- ②フライパンに油を引き、ピーマンを炒める。
- ③炒まったら、じゃこを加え、ポン酢しょうゆをまわし入れる。

にんじんしりしり

材料（2人分）

- ・にんじん 7/10本(約140g)
- ・ツナ缶(油漬け) 1/2個(約40g)
- ・卵 1個

調味料

- しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々



作り方

- ①にんじんを千切りにする。
- ②フライパンにツナ缶の油を入れ、にんじんを炒める。
- ③にんじんに油がまわったら、ツナを入れ、全体がしんなりするまで炒める。
- ④ボウルに卵と調味料を入れ、よく混ぜた後、にんじんの上からまわし入れる。
- ⑤卵が固まってきたら裏返し、ほぐして器に盛り付けたら完成！



使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）

残り食材で使うもの



キャベツ



もやし



玉ねぎ



にんじん



ピーマン



3日目のメイン料理 野菜摂取量200g/人・食

鮭のヘルシーちゃんちゃん焼き

材料（2人分）

- ・キャベツ ¼玉の½（約150g）
- ・もやし ⅔袋（約120g）
- ・玉ねぎ ⅔玉（約80g）
- ・にんじん 1/10本（約20g）
- ・ピーマン 1個（約30g）
- ★しめじ 1房（約100g）
- ★じゃがいも ⅓個（約30g）
- ★生鮭 2切（約120g）

調味料

こしょう 少々、みそ 大さじ1、
酒 大さじ1、みりん 大さじ1、
バター 小さじ½

作り方

- ①生鮭にこしょうを振っておく。
- ②にんじん、じゃがいもは3～4cmの短冊、玉ねぎは6つにくし切り、ピーマンは千切り、キャベツは食べやすい大きさにざく切りにする。
また、しめじは石づきをとって小房にほぐし、もやしは洗ってざるにあげておく。
- ③フライパンで鮭の両面を中火でさっと焼き、骨と皮を取る。
- ④③に、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、しめじ、キャベツ、もやしの順に加え、フタをして5分間蒸し焼きにする。この間に調味料を混ぜ合わせておく。
- ⑤野菜がしんなりしたらピーマンを入れ、混ぜ合わせた調味料を全体にまわし入れる。
弱火でフタをし、2～3分間蒸し焼きにして、完成！



焼切
くっ
だけ！



【一人あたりの栄養価】

エネルギー190kcal、タンパク質18.4g、
食塩相当量1.3g

レシピのこだわりポイント

- ・塩鮭でなく生鮭を使って減塩しています！骨抜きのものを買うとより手軽に作れます。

3日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ！）

レンジで簡単！ピーマンの甘辛みそ和え

材料（2人分）

- ・ピーマン 3〜4個(約120g)
- ・しめじ 1房(100g)
- ・にんじん 3/10本(約60g)
- ・白ごま 小さじ2

調味料

みそ、しょうゆ、砂糖、みりん、酒
各小さじ2



作り方

- ①ピーマンは細切り、にんじんを千切りにする。しめじは石づきをとって小房にほぐす。
- ②耐熱容器に①と調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ③ラップして電子レンジ(600W)で5分間加熱する。
- ④よく混ぜ合わせて器に盛り、白ごまを振りかけたら完成！

トマトと玉ねぎのスープ

材料（2人分）

- ・トマト 2/3個(約100g)
- ・玉ねぎ 2/5個(約60g)
- ・卵 1個

調味料

鶏がらスープの素 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
塩・こしょう 少々

】A



作り方

- ①トマトを1cm角に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に水240cc、鶏がらスープの素、玉ねぎを入れて火にかける。
- ③玉ねぎが煮えたらトマトを加え、Aで味付けする。
- ⑤よく溶いた卵を流し入れ、完成！



使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）



トマト
(2個)

残り食材で使うもの



キャベツ



玉ねぎ



にんじん



4日目のメイン料理 野菜摂取量145g/人・食

野菜たっぷりお手軽ポトフ

材料（2人分）

- ・キャベツ ¼玉の⅓(約100g)
- ・玉ねぎ ¼玉(約50g)
- ・にんじん ¼本(約60g)
- ・じゃがいも ⅔個(約60g)
- ★トマト ½個(約80g)
- ★ウインナーソーセージ 4本

調味料

鶏ガラスープの素 小さじ⅔、
塩 少々、こしょう 少々



切って
煮るだけ！



【一人あたりの栄養価】

エネルギー185kcal、タンパク質6.7g、
食塩相当量1.4g

作り方

- ①じゃがいもは小さめに乱切り、にんじんは1cmの輪切り、玉ねぎはくし切り、キャベツはざく切り、トマトは一口大に切る。ウインナーは、長ければ半分に切る。
- ②鍋に水400cc、じゃがいも、にんじんを入れ、中火で約10分間煮る。
- ③じゃがいも、にんじんが柔らかくなったら、玉ねぎ、キャベツを加えて煮る。
- ④ウインナー、トマトを加え、火が通ったら調味料を加えて完成！

レシピのこだわりポイント

- ・あっさりおいしいポトフです！たくさん作って、朝食の一品にもオススメです！
- ・ポトフはリメイクしやすく、余ったらカレーなどにしてもおいしくいただけます！

4日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ！）

にんじんとツナのオイル蒸し

材料（2人分）

- ・にんじん ½本(約100g)
- ・玉ねぎ ¼玉(約50g)
- ・ツナ缶(油漬け) ½缶(約40g)

調味料

酒小さじ2、しょうゆ小さじ1、
こしょう少々

作り方

- ①にんじんを厚さ5mmの半月切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ②耐熱ボウルに調味料とツナ缶を汁ごと入れ、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ラップしてレンジ(600W)で4分間加熱して完成！
(にんじんが固ければ再度加熱してください。)



れんこんのきんぴら

材料（2人分）

- ・れんこん 1個(約140g)
- ・にんじん ½本(約40g)
- ・白ごま 小さじ2
- ・赤とうがらし1本（お好みで）

調味料

米酢、酒 めんつゆ(3倍濃縮) 各小さじ2

作り方

- ①れんこんは皮をむき、5mmの半月切りにした後、水ですすぐ。にんじんは厚さ5mmの半月切りにする。赤とうがらしを入れる場合は、ヘタと種を取り除く。
- ②フライパンにれんこん、にんじん、米酢以外の調味料を入れ、汁気がほとんどなくなるまで炒める。
- ③米酢を加え、サッと炒めて火を止める。白ごまを散らして混ぜたら完成！



金 使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）



ズッキーニ
1本



れんこん
(½個(80g))



ごぼう
(1本)

残り食材で使うもの



玉ねぎ



トマト



5日目のメイン料理 野菜摂取量170g/人・食

サバ缶で作るラタトゥイユ

材料（2人分）

- ・玉ねぎ ¼玉(約50g)
- ・トマト ½個(約80g)
- ★ズッキーニ ⅔本(約120g)※
- ★れんこん ¼本(約40g)
- ★ごぼう ⅓本(約50g)※
- ★サバ缶 1缶
- ★大豆水煮 80g

調味料

ケチャップ 大さじ3、
顆粒コンソメ 小さじ½、砂糖 小さじ½、
白ワイン又は酒 大さじ1

作り方

- ①れんこんは5mm幅のいちょう切りにする。ごぼうは斜め切りにして水にさらす。
- ②玉ねぎ、ズッキーニは一口大に切り、トマトは3cm角のざく切りにする。
- ③耐熱容器に①と②を入れ、調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ④ラップをかけ、電子レンジ600Wで5分間加熱する。
- ⑤サバと大豆の水煮を加え、さらに1分間加熱して完成！

※ズッキーニとごぼうは、メイン料理だけでは余りますので、残りは副菜（彩り野菜の白和え・ごぼうと玉ねぎのサラダ）でお使いください。

レシピのこだわりポイント

- ・鍋を使わず、レンジで出来るお手軽時短料理です！
- ・れんこん、ごぼうの食感が楽しい料理です。よく噛んで食べましょう！



【一人あたりの栄養価】

エネルギー220kcal、タンパク質17.2g、
食塩相当量1.8g

5日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ！）

彩り野菜の白和え

材料（2人分）

- ・木綿豆腐 ⅓丁(約100g)
 - ・ごぼう ⅓本(約20g)
 - ・ズッキーニ ⅓本(約60g)
 - ・トマト ⅓個(約80g)
 - ・みそ、かつおぶし 各小さじ2
 - ・砂糖 小さじ1
- } A



作り方

- ①木綿豆腐を水切りしておく。
- ②玉ねぎは細切り、ズッキーニは3mmのちょう切り、トマトは一口大に切る。ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ③玉ねぎ、ズッキーニ、ごぼうをゆで、水気を切る。
- ④ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ、③を入れて和える。
- ⑤器に盛り、トマトを飾って、完成！

れんこんのツナマヨ和え

材料（2人分）

- ・れんこん ⅓個(約120g)
 - ・にんじん ⅓本(約40g)
 - ・ツナ缶(油漬け) ⅓缶(約40g)
 - ・白ごま 小さじ1
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1
 - ・こしょう 少々
- } A



作り方

- ①れんこんは皮をむいて薄切りにし、酢水にさらす。
- ②にんじんは皮をむいて、短冊切りにする。
- ③①と②を耐熱容器に並べ、ふんわりラップして、電子レンジ(500W)で5分間加熱する。
- ④ツナと③をボウルに入れ、粗熱が取れたらAと混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、白ごまを振ったら完成！

土 使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）



冷凍ミックス
ベジタブル



ブロッコリー
(1房)

残り食材で使うもの



玉ねぎ



トマト



れんこん



ごぼう



6日目のメイン料理 野菜摂取量155g/人・食

ミックス野菜のミートローフ

材料（2人分）

- ・玉ねぎ ¼玉(約50g)
- ・トマト ½個(約80g)
- ・れんこん ¼個(約40g)
- ・ごぼう ⅓本(約20g)
- ★ブロッコリー ⅓房(約60g)※
- ★冷凍ミックスベジタブル 約60g※
- ★合挽き肉 160g

調味料

- 塩少々、こしょう少々、ナツメグ少々、
パン粉大さじ2、牛乳大さじ1、
中濃ソース大さじ1、ケチャップ大さじ1
- A
- B

作り方

- ①ミックスベジタブルを解凍しておく。
- ②玉ねぎ、れんこん、ごぼうをみじん切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ③ひき肉と①、②、調味料Aを加え、粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ④③をラップに包んで四角く成型し、皿にのせてレンジ500Wで約5分間加熱する。
- ⑤この間にブロッコリーを軽く茹で、お皿にくし形に切ったトマトと一緒に添える。
- ⑥ミートローフを切り分けてお皿に盛り、Bのソースをかけて完成！

※ブロッコリーはメイン料理だけでは余りますので、副菜（ブロッコリーの豆乳スープ）でお使いください。
また、冷凍ミックスベジタブルは保存が可能なため、今回のレシピでは使い切りません。

レシピのこだわりポイント

- ・フライパンを使わず、レンジで出来るお手軽時短料理です！
- ・冷凍ミックスベジタブルは、手軽に使えて、しっかり野菜を摂れるので便利です！



【一人あたりの栄養価】

エネルギー284kcal、タンパク質18.5g、
食塩相当量1.1g

6日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ！）

ブロッコリーの豆乳スープ

材料（2人分）

- ・ブロッコリー ½個(約100g)
- ・玉ねぎ ½個(約60g)
- ・調整豆乳 50cc
- ・コンソメ 小さじ½



作り方

- ①ブロッコリーを小房に分け、玉ねぎを薄切りにする。
- ②鍋に水250ccとコンソメを入れ、火にかける。
- ③煮立ったらブロッコリーと玉ねぎを加えて2～3分煮る。
- ④豆乳を加えて、温めたら完成！

ごぼうと玉ねぎのサラダ

材料（2人分）

- ・ごぼう ½本(約50g)
- ・玉ねぎ ⅔個(約80g)
- ・さやいんげん 4本(約40g)
- ・練りごま 大さじ2
- ・プレーンヨーグルト 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2

A



作り方

- ①ごぼうを4cm長さの太めの千切りにし、水にさらしてからゆでる。
- ②玉ねぎを薄切りにし、水にさらす。
- ③さやいんげんを3等分の長さにし、さっとゆでる。
- ④①～③の水気を切り、Aで和えて完成！



使う食材（野菜）と料理

買う野菜（メイン2人分）

残り食材で使うもの



玉ねぎ



ブロッコリー



冷凍ミックス
ベジタブル



7日目のメイン料理 野菜摂取量120g/人・食

米粉で手作りグラタン

材料（2人分）

ホワイトソース

- ・米粉 大さじ2
 - ★調整豆乳 300cc
 - ・油 大さじ1
 - ・鶏ガラスープの素 小さじ1
 - ・塩・こしょう 少々
- A

具材

- ★鶏肉 ½枚(約60g)
- ★むきえび 約60g
- ・玉ねぎ ⅓玉(約140g)
- ・ブロッコリー ⅓房(約60g)
- ・冷凍ミックスベジタブル 約40g
- ★ピザ用チーズ 約40g
- ・塩、こしょう 少々



オーブンで
カンタン！



【一人あたりの栄養価】

エネルギー369kcal、タンパク質21.2g、
食塩相当量1.9g

作り方

- ①ミックスベジタブルを解凍しておく。
- ②鍋に油と米粉を入れ、木べらでよく混ぜ、豆乳を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ③②の鍋を火をかけ、中弱火で絶えずかき混ぜながらとろみがつくまで煮詰める(約5分間)。
- ④火を止め、Aの調味料を加えて、ホワイトソースの完成！
- ⑤フライパンに油を引き、チーズ以外の具材を炒め、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥グラタン皿に具材を盛りつけ、上からホワイトソース、チーズをかける。
- ⑦オーブントースターで焼き目がつくまで(約15分間)焼いて完成！

レシピのこだわりポイント

・米粉を使ったホワイトソースです！冷凍ミックスベジタブルで手軽に調理できます！

7日目の副菜（もう一品ほしいときはコレ!）

野菜たっぷりかき玉汁

材料（2人分）

- ・小松菜 2束(約80g)
 - ・玉ねぎ ½個(約60g)
 - ・にんじん 1/10 本(約20g)
 - ・卵 1個
 - ・だし汁 300cc
 - ・しょうゆ 小さじ1
 - ・塩 少々
 - ・片栗粉 大さじ½(シュウマイの皮で代用可)
 - ・水 大さじ½
- A
- B



作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、①を入れて煮る。火が通ったらAで味を調える。
- ③強火にして煮立ったら、Bを入れてとろみをつける（余ったシュウマイの皮を細く切って入れてもよい）。
- ④溶き卵を流し入れ、火を止めて完成！



～主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べましょう！～
食事の基本は、毎食、主食・主菜・副菜です！

① 主食

ごはん・パン・
麺など

からだを動かす
エネルギーのもと



② 主菜

肉・魚・卵・
大豆製品など

からだを
つくるもと



③ 副菜

野菜・きのこ・
いも・海藻など

からだの調子を
整えるもと



加えて、**牛乳・乳製品**と**果物**も1日1回とりましょう！

※ワンプレートや丼のように、主食・主菜・副菜が組み合わさった料理でもOK！

自分で料理するときだけでなく、スーパーなどで購入するときにも、主食・主菜・副菜をそろえるように心がけると、自然と栄養バランスが整います。

倉敷市食育ポータル
(倉敷市HP)



倉敷市健康づくり課
公式Instagram



見てね！
こちら

本書のレシピについて

本書のレシピは、おいしく、バランスよく野菜を摂取できるように、栄養委員が考えました！

栄養委員とは、栄養改善協議会に所属し、地域で食育を推進するボランティアです。普段は、親子料理教室や男性料理教室などの活動を行っています。



倉敷市栄養改善協議会の皆さん

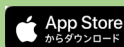
倉敷市からのお知らせ



「ごみ分別アプリさんあ〜る」をご利用ください！

「家庭ごみ・事業ごみ・災害ごみの出し方」や、ごみの分別方法が検索できる「ごみの分別辞典」、
「家庭ごみの収集日カレンダー」、家庭ごみの出し忘れを防ぐ「プッシュ通知」など便利な機能が盛りだくさんのアプリです！ぜひご登録ください！

ダウンロードはコチラ



「くらちゃん健幸アプリ」が出来ました！

毎日の健康づくりを楽しくサポートできるアプリです！歩いたり、体重記録や食事記録でポイントが貯まります。1000ポイント以上貯まると、毎月抽選で500円分のデジタルギフト券が当たります！
18歳以上の倉敷市に在住・在勤・在学の方ならどなたでもご利用できますので、ぜひご登録ください！

ダウンロードはコチラ



インストールしたら、サービスコードに「33202」を入力



令和7年3月発行

- ・食品ロスの削減・「ごみ分別アプリさんあ〜る」に関すること
倉敷市資源循環推進課：086-426-3375 gwst@city.kurashiki.okayama.jp
- ・くらしき3ページプロジェクト・くらちゃん健幸アプリ・栄養委員に関すること
倉敷市保健所健康づくり課：086-434-9868 hlthap@city.kurashiki.okayama.jp