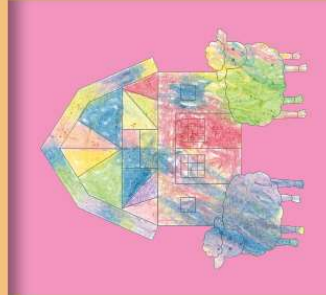


創刊5周年記念号

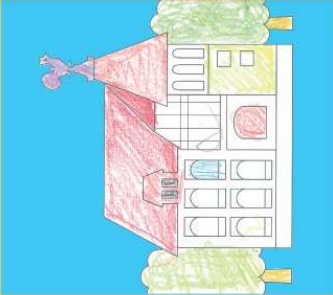
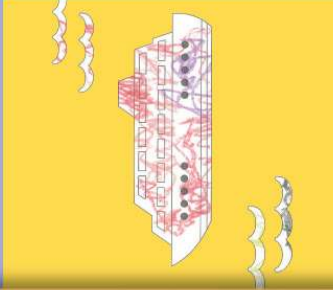
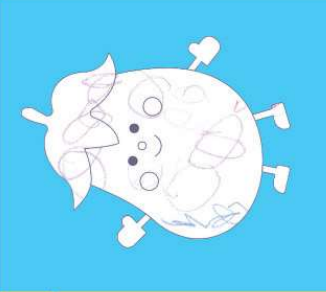
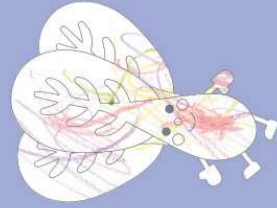
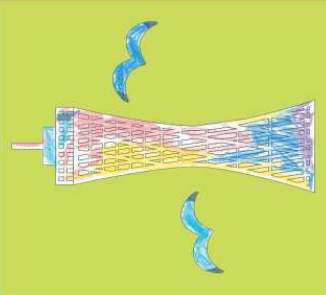
おこさま画伯が
色付け!



食でつなごう! 笑顔と健康



KOBE
野菜を
食べよう
レシピブック



野菜レシピブック

表紙づくりイベントを実施しました!

2024年6月、ファーマーズマーケットにて小学生以下を対象とした

「おやさいクレヨンを使った塗り絵」のイベントを実施し、

野菜レシピブックの表紙を作成しました。

当日は「本物の野菜を使った野菜スタンプ」も体験いただき、

楽しみながら野菜を身近に感じていただくことができました。

とても楽しい作品が出来上がりましたので、どうぞお楽しみください。

ご協力くださった皆さん、本当にありがとうございました!

挿絵の色付けや野菜スタンプもイベントに参加したおこさま画伯の作品です



野菜、ホントに食べよう?

野菜摂取目標量は「1日350g以上」。

料理数に換算すると、「野菜料理5皿分」。

神戸市民の方は、1日平均「3皿」で、

特に若い世代で不足がみです。

(2019年度市民の食育に関するアンケート調査より)

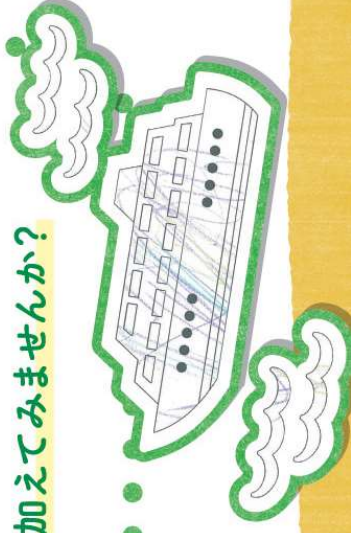
まずは、毎日野菜を「+1皿」から始めましょう。

KOBE野菜を食べようレシピブックでは、和・洋・中の調味料を使って

気軽に野菜がとれるレシピを掲載しています。

手軽で美味しい野菜メニューをもう1皿加えてみませんか?

オクラで作った
野菜スタンプ!



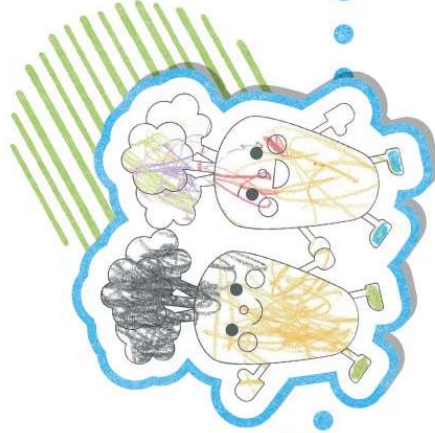
減塩も、意識しよう？

1日の塩分摂取目標量は「成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満」。本来、体に必要な量は成人で1日にわずか1.5gほど。日本人は、1日平均「成人男性10.9g、成人女性9.3g」で、とり過ぎています。(2019年度国民健康栄養調査より)

塩分をとり過ぎると、むくみや口の渇きのほか、高血圧・胃がん・食道がんのリスクを高めると言われています。

野菜や果物に多く含まれるカリウムには、塩分(ナトリウム)を排泄する働きがあります。減塩も意識しながら、野菜を食べてみましょう。

KOBE食の応援レシピでは、減塩のコツが詰まったレシピの他、野菜をたっぷりとれるメニューなど、いろんなレシピを掲載しています。ぜひご覧ください！



神戸市の食育ポータルサイト

こうべ食フシ！

食生活に役立つ情報や、食に関する体験スポットやイベント情報などを掲載しています。あなたに合った暮らしのヒントを見つけ、神戸で食を楽しみ大切にし、健康を作ってください。



メインおかずでも! ご飯にのせてもOK!

野菜がおいしい!

平日
お助け

メインおかず&

丼ぶり



バタバタな日、疲れている日...

サッと作れる丼ぶりメニューは、洗い物も減って👍

メインおかずにするか、丼ぶりにして楽しむかはお好みで♪

野菜をちやちやっ&しっかりとりとれる、ご飯がすすむ1品で

忙しい毎日も、笑顔で乗り切れますように!

メインおかず

メインおかずか
丼ぶりは

その日の気分です

丼ぶり



「Cook Do!」麻婆茄子用や
「Cook Do!」青椒肉絲用を
使ったレシピはこちらから



電子レンジで簡単に作れるメニュー♪

メイン
おかず

鶏肉とキャベツのレンジ蒸し梅風味

調理時間 20分

野菜摂取量

95g

(1人分あたり)

材料(2人分)

- 鶏もも肉(皮つき)……………120g
- 酒……………大さじ1
- 「ほんだし」……………小さじ1/2
- キャベツ……………200g
- 梅干し……………2個
- 水……………大さじ3
- 酒……………大さじ1
- A うす口しょうゆ……………大さじ1
- みりん……………小さじ1



① 鶏肉は3cm幅に切り、さらに3cm長さのそぎ切りにし、酒、「ほんだし」小さじ1/4をまぶして5分おく。キャベツは3~4cm角に切る。

② 梅干しは種を除いて粗くほぐす。ボウルに移し入れて

「ほんだし」小さじ1/4、Aを加え混ぜ合わせる。

③ 耐熱皿に①のキャベツを敷き、①の鶏肉をひと切れずつ間隔をおいて並べる。②を回しかけ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で6分を目安に鶏肉に火が通るまで加熱する。

*電子レンジ加熱後は、お皿が熱くなりますので、取り出す際はご注意ください。

作り方



「香味ペースト」だけで味が決まる! ひき肉は鶏肉や合いびき、牛肉でも相性◎

メイン
おかず

にらもやし

調理時間 15分

野菜摂取量

137g

(1人分あたり)

材料(2人分)

- にら……………1/4束
- もやし……………1袋
- 豚ひき肉……………100g
- 「Cook Do」香味ペースト[®]……………18cm(13g)



① には5cm長さに切る。

② フッ素樹脂加工のフライパンを熱し、もやしを入れてサッと炒め、いったん皿にとる。

③ 同じフライパンを熱し、ひき肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、「香味ペースト」を加え、②のもやしを戻し入れて炒め、①のにはを加えて炒め合わせる。

*もやしはあらかじめ塩少々で炒めるとシャキシャキとした食感になるのでおすすめです。

作り方



れんこんのシャキシャキした食感がポイント♪「Cook Do®」だけで簡単調理!

丼ぶり

小松菜・れんこんと豚肉のみそ炒め丼 ①調理時間20分

野菜摂取量

113g

(1人分あたり)

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉	200g
小松菜	300g
れんこん	100g
長ねぎ	1/2本
「Cook Do®」回鍋肉用3~4人前	1箱
「AJINOMOTO®」サラダ油	大さじ1
ご飯	800g



- ① 豚肉は5cm幅に切る。小松菜は5~6cm長さに切り、軸と葉に分ける。
れんこんは皮をむき、半月の薄切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
② フライパンに油を熱し、①のれんこん・豚肉を順に炒め、火が通ったら①の小松菜の軸を加えて炒め、しんなりしたら葉を加えて炒める。
③ 火を止め、「Cook Do®」を加え、再び中火で炒めて、均一に絡ませてねぎを加えて仕上げる。
④ 器にご飯をよそい、③をのせる。

作り方



「ほんだし®」のだしがきたい! すすき煮風の味付け♪ ご飯との相性抜群♡

フライパンで! 鶏肉のすすき煮風 ①調理時間10分

メインおかず

野菜摂取量

133g

(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏もも肉/から揚げ用	200g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2パック
水菜	1束
水	1-1/2カップ
しょうゆ	大さじ1-1/2
A 酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
「ほんだし®」	小さじ1
しょうがのすりおろし	小さじ1/4



- ① 鶏肉 (から揚げ用) は半分に分ける。玉ねぎは薄切りにし、しめじは小房に分ける。水菜は5cm長さに切る。
② フライパンを軽く温め、①の鶏肉の皮目を下にして入れ、①の玉ねぎ・しめじ、Aを加えて煮る。
③ 肉に火が通ったら、しょうが、①の水菜を加えてサッと煮る。

作り方



卵のとろとろ具合はお好みで！海鮮だしの豊かなコクに、かつお風味が後に引く一品♪

丼ぶいり

とろ卵豚キャベツ丼

① 調理時間20分

野菜摂取量

100g
(1人分あたり)



材料(3人分)

豚バラ薄切り肉……………100g
キャベツ……………1/4個
卵……………2個
「Cook Do® きょうの大皿®」
とろ卵豚キャベツ用海鮮うま塩炒め……………1箱
「AJINOMOTO® サラダ油」……………大さじ2
ご飯……………660g

- ① 豚肉はひと口大に切る。キャベツはひと口大に切り、芯の部分は薄切りにする。卵は溶きほぐす。
② フライパンに油を熱し、①のキャベツの半量を入れて炒める。かさが減ってきたら、残りの①のキャベツを加えて炒め、しんなりしたら、皿にとる。
③ 同じフライパンを熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止め、②のキャベツを戻し入れ、「Cook Do® きょうの大皿®」を加える。
④ 再び火にかけ、全体をよく混ぜ合わせ、①の溶き卵を周囲に流し入れ、卵が固まり始めたら、大きく炒め合わせる。
⑤ 器にご飯をよそい、④をのせる。

作り方



カレー粉の量で辛さは自由自在！コンソメが調味料と具材のうまさをまともめます♡

丼ぶいり

なすのドライカレー

① 調理時間15分

野菜摂取量

101g
(1人分あたり)



材料(2人分)

ご飯……………280g
なす……………1個
合いびき肉……………120g
玉ねぎのみじん切り……………120g
にんにくのみじん切り……………1/2かけ分
しょうがのみじん切り……………1/2かけ分
「AJINOMOTO® 大豆の油健康プラス」…小さじ4
カレー粉……………大さじ1
水……………1/2カップ
B 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ2
トマトケチャップ……………小さじ2
ウスターソース……………小さじ2
「瀬戸のほんじお®」……………少々
パセリのみじん切り……………少々

- ① なすは2cm角に切る。
② フライパンに分量の半量の油を熱しAを炒める。
③ 軽く火が通ったらカレー粉を混ぜ込み、残りの油と①のなすを加え炒める。
④ Bを加えて煮込み、汁気がなくなったら塩で味を調える。
⑤ 皿にご飯をよそい、④のドライカレーを乗せてパセリを散らす。

作り方





とは

野菜がもっと好きになる

野菜摂取量向上プロジェクト!

※「ラブベジ」は味の素KKの登録商標です。



1日の野菜
摂取目標
**350g
以上**

日本人の
野菜摂取量
281g

しかし実際は…

約**70g**
不足!!

もっと野菜を
食べよう!!

※令和元年国民健康・
栄養調査より

調理のメリット

野菜は加熱すると
かさが減る!



調理によって柔らかく
食べやすくなる♪

栄養素の吸収率UPで
効率よく機能を発揮する
組み合わせも!

例えば…



ビタミンB1
+
アリジン

豚肉
にら
ビタミンB1はアリジンと
一緒に摂ることで吸収率UP♪

※ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けます。

油と一緒に調理することで
吸収率がUPする栄養素も!

例えば…



アントシアニン
+
油分

食用油

油によるコーティングで
なすに含まれるアントシアニンが
壊れることを防ぎます♪

食材の保存方法

野菜はみみずみずさが命。

しなびたり、
乾燥したりしないような
保存方法を野菜別にご紹介!



くわしくはコチラ



油と一緒に調理することで
吸収率がUPする栄養素も!
例えば…
アントシアニン
+
油分
食用油
油によるコーティングで
なすに含まれるアントシアニンが
壊れることを防ぎます♪

栄養素の吸収率UPで
効率よく機能を発揮する
組み合わせも!
例えば…
ビタミンB1
+
アリジン
豚肉
にら
ビタミンB1はアリジンと
一緒に摂ることで吸収率UP♪
※ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるのを助けます。

無駄なく簡単に☆

平日1週間の食材使い切り献立

野菜を無駄なく

おいしく使い切る

ポイント、レシピをご紹介!



くわしくはコチラ

