

東区役所

元気じゃけん食卓

レシピ集



元気じゃけんひろしま21
ロゴマーク



広島市東区役所

東区役所元氣じゃけん食堂事業とは…

広島市では、健康づくり計画「元氣じゃけんひろしま21（第2次）」を策定し、生活習慣病の発症予防と重症化予防に重点を置き、健康寿命の延伸を目標に掲げ、

「市民一人一人が、生涯を通じて心身ともに健康で自立した生活を送ることができる『まち』の実現」を目指しています。

そのためには、日常の食生活や運動など、望ましい生活習慣を定着させることが大切です。

東区役所の職員食堂では、新幹線やマツダスタジアムが一望できる絶好の立地条件を生かして、市民の皆様に、より健康にお過ごしいただけるよう、次の取組を行っています。



広島市東区もてなしのシンボルマーク

東区役所元氣じゃけん食堂では（平成27年8月現在）

●健康定食「元氣じゃけん定食※」の提供（月2回）

※エネルギー600kcal以下、塩分3g以下、野菜100g以上の健康に配慮した定食

●健康情報の発信

●健康相談&測定会の開催（月1回）

を行っています。

「元氣じゃけんひろしま21（第2次）」では、市民の皆さんが具体的な目標を持って健康づくりに取り組むことができるよう、次表のような目標を設定しています。

市民の皆さんに取り組んでいただきたい目標（行動目標）

具体的な目標を持って健康づくりに取り組みましょう。

区 分		次世代 (おおむね0歳～19歳)	働く世代 (おおむね20歳～64歳)	高齢世代 (おおむね65歳以上)
生活習慣病の早期発見・重症化予防		定期的にがん検診・健康診査を受けましょう		
生活習慣等に関わる分野	栄養・食生活	朝ごはんを食べましょう	一日あと一皿、野菜をプラスしましょう	毎食一皿、魚や肉などのたんぱく源をとりましょう
	身体活動・運動	しっかり運動をしましょう	一日あと10分、あとひと駅分、歩きましょう	健康のために一日30分歩きましょう
	休養・メンタルヘルス	早寝早起きをしましょう	十分な睡眠、休養をとりましょう	
	喫 煙		受動喫煙を防ぎましょう	
	飲 酒		お酒は適量にしましょう	
	歯と口の健康	きちんと歯みがきをしましょう	定期的に歯科健診を受けましょう	
地域との絆の強化		地域の行事・活動にすすんで参加しましょう		

健康を守る食生活

「第2次広島市食育推進計画」より

広島市では、毎月19日（食育の日）を、次の3つの「わ食」を推進する「わ食の日」としています。

和

「和食」



栄養バランスのとれた 日本型食生活

ご飯を中心に、水産物や畜産物、野菜などを使ったいろいろなおかずを組み合わせ、栄養バランスに優れた「日本型食生活」を実践して、生活習慣病や肥満を予防しましょう。

また、地場産の食材や旬の食材、伝統的な食材を使った「和食」を食べることは、食文化の伝承にもつながります。



輪

「輪食」



食卓を囲む家族の 団らん

みんなで一緒に食卓を囲み、楽しく食事をして、家族の絆を深めましょう。

また、家族そろって食事をしたり、子どもと一緒に食事の準備をしたりすることは、食事の所作やマナー、調理技術などを身につけることにもつながります。



環

「環食」



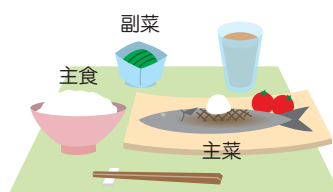
環境に配慮した 食生活

「必要以上の食材を買わない」、「食材を無駄なく調理して生ごみを減らす」、「食べ物や料理を作ってくれた人に感謝して、残さず食べる」など、食べ物を大切に、食生活の面からも、環境へ配慮しましょう。

また、産地からの輸送の距離や時間が短い「地場産の食材」の利用は、CO₂の削減などに配慮した「環食」の実践にもつながります。

毎月19日には、食生活を振り返ってみよう!

- ☐ 朝食・昼食・夕食を規則正しく食べた
- ☐ 栄養バランスを考えて食べた
- ☐ 行事食や昔から伝わる料理を食べた
- ☐ よくかんで味わって食べた
- ☐ 家族や仲間と一緒に楽しく食事をした
- ☐ 食事中はテレビを消した
- ☐ はしの持ち方に気をつけた
- ☐ 「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつをした
- ☐ 食材を無駄なく使った
- ☐ 残さず食べた
- ☐ 地場産の食材や旬の食材を食べた



元気じゃけん定食

小さじ(5cc)
大さじ(15cc)
1カップ(200cc)

献立提供:(一財)学校福祉協会 中国・四国事業部

春の献立



焼きさばの春野菜甘酢あんかけ
ひじきの彩りごま和え
根菜の卵中華スープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：591kcal
たんぱく質：23.7g
脂 質：13.2g
炭水化物：83.2g
塩 分：2.8g
野菜の使用量：132g

主 食 ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主 菜 焼きさばの春野菜甘酢あんかけ

材 料(2人分)

さば切り身	2切
塩	軽く一つまみ
きぬさや	10枚
たまねぎ	小1/6個
たけのこ	10g
赤ピーマン	1/3個
だし	60cc
しょうゆ	小さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と1/3
酢	大さじ1/2
しょうが・にんにく	適宜
水溶き片栗粉	小さじ2
キャベツ	1枚半
にんじん	薄切り2枚分
かいわれだいこん	1/10パック

作り方

- ① さばに塩を振り、焼く。
- ② たまねぎ、たけのこ、赤ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にみじん切りにしたしょうがとにんにくを入れ、たまねぎ、たけのこ、赤ピーマン、きぬさやを炒める。
- ④ ③にだしと調味料を加えて煮、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ キャベツとにんじんは千切り、かいわれだいこんは食べやすい長さに切る。
- ⑥ 器にさばを置き、④の甘酢あんをかけ、添え野菜を盛り付ける。

主菜に、しっかり付け合せの野菜を加えることで、野菜の摂取量をアップすることができます。



副 菜

ひじきの彩りごま和え

材 料(2人分)

芽ひじき	6g
もやし	1/10袋
小松菜	1本
かまぼこ	5mm厚1枚
コーン	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/3
砂糖	小さじ1と1/3
ごま	小さじ1/2

作り方

- ① ひじきは戻してゆでる。
- ② 小松菜はゆでて食べやすい長さに切り、もやしはゆでる。
- ③ かまぼこは太目の千切りにし、さっとゆで、コーンもさっとゆでる。
- ④ 材料の水気をしっかり切り、調味料であえる。

汁 物

根菜の卵中華スープ

材 料(2人分)

だいこん	1cm厚さ
ごぼう	5cm長さ
にんじん	2cm厚さ
水	1カップ
中華スープの素	小さじ1
薄口しょうゆ	小さじ1/6
塩	軽く一つまみ
水溶き片栗粉	小さじ2/3
卵	1/3個
ごま油	5滴

作り方

- ① 野菜は太目の千切りにする。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったら調味料を加え、水溶き片栗粉を加える。
- ③ 卵を溶き入れ、仕上げにごま油を落とす。



管理栄養士からのアドバイス

健康を守る食事は、主食・主菜・副菜(汁物)が基本

食べる量の目安

- 毎食小鉢1品
- 色の濃い野菜は1日1品目を目標に

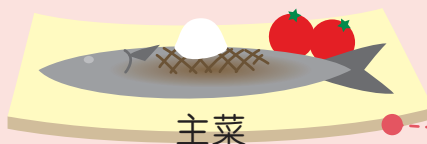
副 菜

- 毎食ごはんなら茶わん軽く1杯、食パンなら1枚

主 食

- 1日に1.5~2ℓ
- のどの渇きを感じる前にこまめに飲みましょう

水 分



主 菜

汁物または副菜

- 1日の量
魚 1切
卵 1個
肉 薄切り1~2枚
豆腐 1/4丁

- 汁ものは1日1品
1日2食は副菜に

- 牛乳は1日に1本(200ml)
- 果物は毎日食べよう

果 物 , 牛 乳



春の献立



たけのこごはん
豚肉の南蛮漬け
チンゲン菜のごま和え
わかめのみそ汁

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：562kcal
たんぱく質：21.6g
脂 質：11.4g
炭水化物：89.2g
塩 分：2.9g
野菜の使用量：158g

主 食 たけのこごはん

材 料(2人分)

精白米	1カップ
たけのこの水煮	小1/2本
にんじん	1cm厚さ
干しいたけ	1/2枚
油揚げ	1/10枚
濃口しょうゆ	小さじ1と1/3
みりん	小さじ1と2/3
酒	大さじ1弱
だし汁	

作り方

- ① たけのこは食べやすい大きさに切る。にんじんは千切り、干しいたけは戻して細切り(戻し汁はとっておく)、油揚げは油抜きして千切りにする。
- ② 炊飯器に米と調味料を入れ、だし汁(しいたけの戻し汁も加える。)で水加減を合わせた後、具を入れて炊く。

主 菜 豚肉の南蛮漬け

材 料(2人分)

豚肉こま切れ	100g
片栗粉	小さじ2/3
油	小さじ2
たまねぎ	小1/2個
かいわれだいこん	1/8パック
濃口しょうゆ	小さじ2
酢	大さじ1と2/3
砂糖	大さじ1と2/3
水	大さじ1弱
七味唐辛子	適宜

作り方

- ① たまねぎは薄切り、かいわれ大根は食べやすい長さに切る。
- ② 調味料を鍋に入れ加熱し、たまねぎを和える。(南蛮酢)
- ③ 豚肉に軽く片栗粉をまぶし、油を熱したフライパンで両面焼く。
- ④ 肉が熱いうちに南蛮酢に加え、味をしみこませる。
- ⑤ 器に盛り、かいわれ大根を飾る。

南蛮酢は、酸味を利用することで、減塩でもしっかり味を感じることができます。



副 菜

チンゲン菜のごま和え

材 料(2人分)

チンゲン菜	1株
濃口しょうゆ	小さじ2/3
みりん	小さじ1/3
砂糖	小さじ1と1/3
白ごま	小さじ1/3

作り方

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ます。
- ② チンゲン菜を調味料で和え、器に盛る。

汁 物

わかめのみそ汁

材 料(2人分)

かぼちゃ	5×10cm角
乾燥わかめ	小さじ1/5
いんげん	1本
みそ	大さじ1弱
だし汁	1カップ

作り方

- ① かぼちゃは2.5cm角、いんげんは食べやすい大きさに切り、わかめは戻す。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったらわかめを入れ、火を止めてみそを溶く。



管理栄養士からのアドバイス
無理なく、おいしく、減塩生活

調理の工夫

- 新鮮な食材で素材のおいしさを生かして
- レモンなどの酸味や香辛料などの香りを効かせて
- 表面に味をつけて
- サラダやあえ物は野菜の水気をしっかり切って
- だしやうまみを効かせて
- 汁物は具たくさんでうまみを出して
- 牛乳・乳製品のコクとうまみを生かして

加齢とともに、塩味を感じにくくなる
ことがあるので、注意
が必要です。

食べ方の工夫

- しょうゆやソースは「かける」ではなく「つける」に変更して
- 漬物や干物など塩分が多い食品はほんの少し楽しむ程度に
- ラーメンやうどんなど麺類のスープは、できるだけ残して
- 減塩食品や減塩グッズを利用して



夏の献立



夏野菜豆腐ハンバーグ なすの煮びたし 彩みそ汁

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：596kcal
たんぱく質：26.0g
脂 質：14.6g
炭水化物：86.2g
塩 分：2.9g
野菜の使用量：181g

主 食

ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主 菜

夏野菜豆腐ハンバーグ

材 料(2人分)

鶏ひき肉	120g
木綿豆腐	1/7丁
たまねぎ	小1/3個
オクラ	2本
赤ピーマン	1/3個
コーン	大さじ1弱
塩	軽く一つまみ
こしょう	適宜
濃口しょうゆ	小さじ1/3
卵	1/3個
パン粉	大さじ3
ナツメグ	少々
油	小さじ2
たまねぎ(ソース用)	小1/6個
おろしにんにく	少々
ホールトマト	60g
ケチャップ	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
コンソメ(顆粒)	小さじ2/3
水	大さじ4
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
パセリ(みじん切り)	小さじ1
キャベツ	1枚半
にんじん	薄切り2枚分
かいわれだいこん	1/10パック

作り方

- ① 豆腐をしっかり水切りする。
- ② ハンバーグ用のたまねぎ、赤ピーマンはみじん切り、オクラは輪切りにする。
- ③ たまねぎ、ピーマンは炒めて冷ます。
- ④ 鶏肉に、豆腐、たまねぎ、ピーマン、オクラ、コーン、調味料を入れてよくこねて成型する。
- ⑤ フライパンに油をひき、ハンバーグを入れて焼く。
- ⑥ ソース用のたまねぎは薄切りにする。
- ⑦ たまねぎを炒め、ソース用の調味料を加えて煮込む。(ソース)
- ⑧ 皿に、千切りにしたキャベツとにんじん、かいわれだいこん、ハンバーグを盛り付け、ソースをかけて、みじん切りのパセリを散らす。

鶏肉に豆腐を混ぜてエネルギー量ダウン!!
季節の野菜をハンバーグの種やソース、付け合せにもプラスして野菜量アップ!



副 菜

なすの煮びたし

材 料(2人分)

なす	大1本
油(揚げ油)	適宜
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1
だし汁	大さじ2
青ねぎ	1本
かつお節	小2/3パック

作り方

- ① なすは表面に切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り素揚げする。
- ② 鍋に調味料を合わせて火にかけ、沸騰したらなすにかける。
- ③ 小鉢になすを盛り、小口切りにした青ねぎとかつお節をかける。

かつお節のうま味を利用
して、減塩効果!!



汁 物

彩みそ汁

材 料(2人分)

かぼちゃ	50g
にんじん	2cm厚さ
いんげん	2本
みそ	大さじ1弱
だし汁	1カップ

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったら火を止めてみそを溶く。

季節野菜の一品

とうがん鶏肉のすまし汁

一人分 エネルギー:67kcal/塩分:1.0g/野菜の使用量:42g

材 料(2人分)

とうがん	80g
鶏むね肉	60g
青ねぎ	1本
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	小さじ1と1/3
塩	軽く一つまみ

作り方

- ① とうがんは皮をむき一口大に切り、鶏肉は斜めそぎ切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら鶏肉ととうがんを入れ、火が通ったら調味料を入れる。
- ③ お碗に入れ、小口切りにしたねぎを散らす。



とうがんの旬は6月から9月です。
緑色が鮮やかで、皮に張りがあり、
果肉が白くしまっているものを選
びましょう。



夏の献立



鶏肉のパン粉焼きさっぱりレモンソース
切干だいこんの夏野菜トマト煮
貝だくさんコンソメスープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：590kcal
たんぱく質：33.2g
脂 質：7.9g
炭水化物：93.2g
塩 分：2.9g
野菜の使用量：113g

主 食 ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主 菜 鶏肉のパン粉焼きさっぱりレモンソース

材 料(2人分)

鶏もも肉	240g
塩	一つまみ
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1強
パン粉	大さじ3強
パセリ(みじん切り)	小さじ1
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ2
濃口しょうゆ	小さじ2強
水	小さじ2
水溶き片栗粉	小さじ2
レモン(薄切り)	4枚分
キャベツ	1枚半
にんじん	薄切り2枚分
かいわれだいこん	1/10パック

作り方

- ① 鶏肉に塩こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ② 鶏肉は8割程度火が通るまで焼いた後、パン粉をかけ、焦げ目がつくまでオーブントースターなどで焼く。
- ③ 鍋にかっこ内の調味料を入れて火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ 器に、千切りにしたキャベツとにんじん、かいわれだいこん、食べやすい大きさに切った鶏肉を盛り付け、鶏肉にパセリと③のソースをかける。

副 菜 切干だいこんの夏野菜トマト煮

材 料(2人分)

切干だいこん	10g
赤ピーマン	小1/3個
コーン	小さじ1
ツナフレーク	小さじ2
おろしにんにく	少々
鷹の爪	適宜
油	小さじ1/4
トマト	小1/6個
ケチャップ	小さじ1強
水	20cc
白ワイン	小さじ1/2
コンソメ(顆粒)	一つまみ
塩	一つまみ
枝豆	3さや

作り方

- ① 切干だいこんは戻して、水気を絞る。
- ② 枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ③ 鍋に油、おろしにんにく、輪切りにした鷹の爪を入れて加熱し、枝豆以外の材料と調味料を入れて、炒め煮にする。
- ④ 器に③を盛り付け、枝豆を飾る。

和風料理が定番の切干だい
こんを、洋風にアレンジして
目先を変えてみましょう!



汁物

貝たくさんコンソメスープ

材料(2人分)

じゃがいも	小1/2個
ブロッコリー	中1/3株
たまねぎ	小1/6個
にんじん	1cm厚さ
コンソメ(顆粒)	小さじ2/3
塩	一つまみ
こしょう	少々
水	1カップ

作り方

- ① じゃがいもや野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、水と①を入れて火にかけ、火が通ったらコンソメ、塩、こしょうで味を調える。

貝たくさんさんの汁物は、減塩効果と野菜の量を増やす2つの効果があります!



季節野菜の一品

かぼちゃのさっぱりサラダ

一人分 エネルギー:103kcal 塩分:0.7g 野菜の使用量:72g

材料(2人分)

かぼちゃ	120g
きゅうり	1/8本
たまねぎ	10g
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
フレンチドレッシング	小さじ1と2/3
マヨネーズ	小さじ1と1/2

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切り、ゆでる。
- ② きゅうりは輪切り、たまねぎは薄切りにし、塩もみする。
- ③ 水気を絞った野菜と調味料を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

かぼちゃの旬は、7月～12月。長く楽しめる食材です。栄養価が高い上に保存性もよいので、常備しておきたい野菜の一つです。



だいこんの酢の物

一人分 エネルギー:33kcal 塩分:0.5g 野菜の使用量:70g

材料(2人分)

だいこん	4cm厚さ
にんじん	2cm厚さ
みりん	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1と1/2
いりごま	小さじ1

作り方

- ① だいこんとにんじんは食べやすい大きさに切り、さっとゆでる。
- ② 野菜と合わせ調味料を混ぜ合わせ、器に盛りごまを振る。

だいこんやにんじんは塩もみではなく、さっとゆでることで、しんなりするので、減塩できます。



秋の献立



きのこオムライスの和風おろしあん
キャベツのサラダ
さつまいものレモン煮
もやしの中華スープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：599kcal
たんぱく質：19.5g
脂 質：15.5g
炭水化物：93.2g
塩 分：2.8g
野菜の使用量：142g

主食&主菜

きのこオムライスの和風おろしあん

材 料(2人分)

精白米	1カップ
しいたけ	中1個
しめじ	小1/4パック
マッシュルーム	中2個
たまねぎ	小1/6個
鶏むね肉	20g
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/3
和風だしの素	小さじ1/3
油	大さじ1弱
卵	2個
油	小さじ1
だいこんおろし	1/3カップ
薄口しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1強
みりん	小さじ2/3
だし汁	大さじ4
水溶き片栗粉	大さじ1と1/3
青ねぎ	2本
きざみのり	全型2/3枚分

作り方

- ① しいたけ、しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、鶏肉は粗みじん切りにする。
- ② フライパンを熱し油をひき、①を炒め、ご飯を加え炒め、調味料で味をつける。
- ③ 薄焼き卵を作る。
- ④ だいこんおろしと調味料を加えて加熱し、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。
- ⑤ 器に、②のピラフを盛り、薄焼き卵をかぶせ、あんをかけ、小口切りにした青ねぎ、きざみのりを飾る。

あんかけにすることで、塩分を抑えても、味をしっかりと感じることができます。また、だいこんおろしを加えることで、野菜の摂取量もアップ!!



副 菜

キャベツのサラダ

材 料(2人分)

キャベツ	1枚
かいわれだいこん	1/8パック
カットわかめ	少々
コーン	小さじ2弱
ポン酢	小さじ2弱

作り方

- ① キャベツは千切り、かいわれだいこんは食べやすい長さに切る。
- ② わかめは戻してコーンとともにさっとゆでる。
- ③ 器に盛り付け、ポン酢をかける。

副 菜

さつまいものレモン煮

材 料(2人分)

さつまいも	小1本
レモン	薄切り2枚
砂糖	大さじ1強
水	適宜

作り方

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にさつまいもと砂糖を入れ、ひたひたの水を入れて煮る。
- ③ 最後にレモンを加え、水気がなくなるまで煮る。

汁 物

もやし中華スープ

材 料(2人分)

にら	3本
カニ風味かまぼこ	1/3本
もやし	1/4袋
水	1カップ
中華だしの素	小さじ2/3
薄口しょうゆ	10滴
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々
ごま油	5滴

作り方

- ① にらは食べやすい長さに切り、カニ風味かまぼこは裂いておく。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したら調味料ともやし、にら、カニ風味かまぼこを入れ、火が通ったらごま油を加える。

にらやごま油の風味で、
減塩でもおいしい!



季節野菜の一品

れんこんのごま煮

一人分 エネルギー:60kcal 塩分:0.5g 野菜の使用量:65g

材 料(2人分)

れんこん	小1節
にんじん	1cm厚さ
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
すりごま	小さじ1
水	適宜

作り方

- ① れんこんとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、れんこんとにんじんを入れ、ひたひたの水を入れて煮立ったら、しょうゆとみりんを入れ煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ 煮えたら器に盛り、すりごまを振る。



ごまは、すりつぶすことによって風味が増し、消化吸収もよくなります。風味の良い食材と組み合わせることで、味に変化が出て、薄味でもおいしく食べることができます。



秋の献立



ちらしずし さばの塩焼き 根菜のみそ汁

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：569kcal
たんぱく質：24.6g
脂 質：14.1g
炭水化物：74.5g
塩 分：3.0g
野菜の使用量：103g

主 食 ちらしずし

材 料(2人分)

精白米	1カップ
すし酢	大さじ1弱
高野豆腐	1/4個
にんじん	1cm厚さ
ごぼう	5cm長さ
濃口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
和風だしの素	軽く一つまみ
水	
卵	1/2個
油	小さじ1/2
干しいたけ	大1枚
濃口しょうゆ	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/3
戻し汁	
絹さや	10枚
さくらでんぶ	小さじ1
きざみのり	全型2/3枚分

作り方

- ① 高野豆腐は戻して小さめの拍子木切り、ごぼうは笹がき、にんじんは型抜きにする。
- ② 鍋に、①と調味料、水を入れて煮る。
- ③ 干しいたけは戻し、薄切りにし戻し汁と調味料で煮る。
- ④ ご飯とすし酢を混ぜ、高野豆腐とごぼうを合わせる。
- ⑤ 錦糸卵を作る。
- ⑥ すし飯を器に盛り、にんじん、しいたけ、ゆでた絹さや、さくらでんぶ、きざみのりを飾る。

主 菜 さばの塩焼き

材 料(2人分)

さば切り身	2切
塩	軽く一つまみ
小松菜	1/3束
赤ピーマン	大1/3個
紅しょうが	適宜

作り方

- ① さばに塩を振り、焼く。
- ② 小松菜と赤ピーマンは食べやすい大きさに切り、ゆでる。
- ③ さばを器に盛り、紅しょうが、野菜を添える。

汁 物 根菜のみそ汁

材 料(2人分)

だいこん	2cm厚さ
にんじん	1cm厚さ
たまねぎ	小1/6個
青ねぎ	1本
みそ	大さじ1弱
だし汁	1カップ

作り方

- ① だいこん、にんじん、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
- ② だし汁に野菜を入れ、火が通ったらみそを溶き、小口切りにした青ねぎを加える。



の献立



豆腐ステーキのオニオンソース カリフラワーとツナのサラダ コンソメスープ

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：593kcal
たんぱく質：22.0g
脂 質：19.1g
炭水化物：81.0g
塩 分：2.4g
野菜の使用量：176g

主 食

ごはん (2人分) 精白米 1カップ(160g)

主 菜

豆腐ステーキのオニオンソース

材 料(2人分)

木綿豆腐	大1丁
小麦粉	大さじ1弱
油	小さじ1
たまねぎ	小2/3個
濃口しょうゆ	大さじ1弱
酒	小さじ1
みりん	小さじ1/3
かつお節	小1/3パック
ブロッコリー	中1/2個
にんじん	中1/3本

作り方

- ① 豆腐は半分に切り、水気をしっかり切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ にんじんは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ④ 豆腐に小麦粉をふり、油をひいたフライパンで焼く。
- ⑤ 鍋に、調味料を煮立てて、たまねぎを加えて加熱する。
- ⑥ 豆腐を器に盛り、⑤のオニオンソースをかけ、かつお節のをせ、野菜を添える。

副 菜

カリフラワーとツナのサラダ

材 料(2人分)

カリフラワー	中1/8個
コーン	小さじ1
かいわれだいこん	1/8パック
ツナ缶	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1と1/2
塩	軽く一つまみ
こしょう	少々

作り方

- ① カリフラワーは小房に分けてゆでて、冷ます。
- ② コーンはさっとゆで、かいわれだいこんは食べやすい長さに切る。
- ③ ツナ缶は汁気をきる。
- ④ 調味料を混ぜ合わせ、材料を和える。

汁 物

コンソメスープ

材 料(2人分)

キャベツ	小1枚
にんじん	1cm厚さ
チンゲンサイ	1/4株
コンソメ	小さじ1
水	1カップ

作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらコンソメと野菜を加え、野菜に火が通ったら、器に盛る。



の献立



きのこの炊き込みご飯
鶏肉のマヨネーズ焼き
しゅんぎくのおかか和え
だいこんとにんじんのすまし汁

【一人一食分の栄養価】

エネルギー：596kcal
たんぱく質：33.3g
脂 質：17.5g
炭水化物：72.3g
塩 分：2.9g
野菜の使用量：156g

主 食

きのこの炊き込みご飯

材 料(2人分)

精白米	1カップ
干しいたけ	小2/3個
にんじん	1cm厚さ
油揚げ	1/10枚
えのきたけ	1/4袋
しめじ	小1/4パック
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
塩	軽く一つまみ
酒	大さじ1
和風だしの素	軽く一つまみ
絹さや	10枚

作り方

- ① 干しいたけは戻して薄切り、にんじんは千切り、油揚げは油抜きして千切り、えのきたけは食べやすい長さに切り、しめじは小房に分ける。
- ② 米と調味料を炊飯器に入れた後、水加減を合わせ、①を入れて炊く。
- ③ 絹さやはゆでて、斜め薄切りにする。
- ④ ご飯が炊きあがったら、茶碗に盛り、絹さやを飾る。

主 菜

鶏肉のマヨネーズ焼き

材 料(2人分)

鶏もも肉	240g
塩	一つまみ
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ1強
薄口しょうゆ	小さじ1/3
油	小さじ2強
キャベツ	1枚半
コーン	小さじ2

作り方

- ① 鶏肉に塩、こしょうで下味をつけて、8割ほど火が通るまで焼く。
- ② ①の鶏肉に合わせ調味料を塗り、少し焦げ目がつくまで焼く。
- ③ キャベツは食べやすい大きさに切り、コーンとともにゆでる。
- ④ 器に鶏肉と野菜を盛り付ける。



副 菜

しゅんぎくのおかか和え

材 料(2人分)

しゅんぎく	1/2束
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ2/3
かつお節	小1パック

作り方

- ① しゅんぎくはゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切る。
- ② 調味料としゅんぎくを和え、器に盛りかつお節をかける。

汁 物

だいこんとにんじんのすまし汁

材 料(2人分)

だいこん	2cm厚さ
にんじん	2cm厚さ
青ねぎ	1本
だし汁	1カップ
薄口しょうゆ	小さじ1と1/3

作り方

- ① だいこんとにんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁と①の野菜を入れ、火が通ったら、しょうゆを入れる。
- ③ お碗に入れ、小口切りの青ねぎを散らす。

季節野菜の一品

切干だいこんの
わさびマヨサラダ

一人分 エネルギー:117kcal 塩分:0.7g 野菜の使用量:75g

材 料(2人分)

切干だいこん	30g
カニ風味かまぼこ	小1本
濃口しょうゆ	小さじ1/2
わさび	適宜
マヨネーズ	大さじ1と1/2

作り方

- ① 切干だいこんは、戻して食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ② 合わせ調味料と切干だいこん、裂いたカニ風味かまぼこを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。



切干だいこんなどの乾物は、保存がきくので、常備しておく、便利です。



野菜がたっぷりとれる主菜のご紹介

チキンソテーラタトゥイユ 一人分 エネルギー:280kcal 塩分:1.3g 野菜の使用量:110g

材 料(2人分)

鶏むね肉	160g
塩	軽く一つまみ
こしょう	適宜
片栗粉	大さじ1弱
油	小さじ1
大豆の水煮	25g
なす	大1/2本
赤ピーマン	2/3個
たまねぎ	小1/2個
油	小さじ1
おろしにんにく	少々
ホールトマト(缶)	60g
ケチャップ	大さじ1と1/3
コンソメ	小さじ2/3
赤ワイン	小さじ2
水	大さじ2
こしょう	適宜
ブロッコリー	1/3房

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② なす、赤ピーマン、たまねぎは小さめの角切りにする。
- ③ 鍋に油とおろしにんにくを入れ、火をつけ、香りが出たら②の野菜と大豆を加えて炒める。
- ④ ホールトマトと調味料を加え、弱火で煮る。(ラタトゥイユソース)
- ⑤ フライパンを熱し油を加え、鶏肉を焼く。
- ⑥ 子房に分けたブロッコリーをゆでる。
- ⑦ 器に鶏肉を盛り、④のラタトゥイユソースをかけ、ブロッコリーを添える。



野菜を煮込むと、摂取量と旨味アップにつながります!!
トマトが旬の時期には、ホールトマトの代わりにフレッシュなトマトを使うとよいです。



さばの焼きびたし 一人分 エネルギー:173kcal 塩分:1.1g 野菜の使用量:81g

材 料(2人分)

さば切り身	2切
たまねぎ	小1/2個
にんじん	2cm厚さ
ねぎ	2本
おろししょうが	小さじ2
酢	40cc
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
キャベツ	1枚半
赤ピーマン	1/6個

作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② 付け合せのキャベツはざく切り、ピーマンは千切りにして、さっとゆでる。
- ③ 調味料にたまねぎとにんじんを加える。
- ④ さばを焼き、③に浸す。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、小口切りにしたねぎを散らし、付け合せの野菜を盛り付ける。



生さばを使って、焼きびたしにすると、減塩効果と野菜の摂取量アップにつながります!!



冷しゃぶサラダ

一人分 エネルギー:173kcal 塩分:1.0g 野菜の使用量:87g

材 料(2人分)

豚もも肉薄切り	100g
レタス	20g
トマト	1/3個
キャベツ	1枚半
にんじん	1cm厚さ
かいわれだいこん	1/10パック
ドレッシング(作りやすい量)	
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
たまねぎ	小1/6個
ごま油	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1弱
酢	大さじ1弱
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
すりごま	大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れてゆで、氷水にとり、すぐざるにあげる。
- ② キャベツとにんじんは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ④ たまねぎの水気をしっかり切り、調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に②の野菜を盛り付け、豚肉、かいわれだいこんの順に盛り付け、④のドレッシングを1人当たり大さじ2ほどかける。

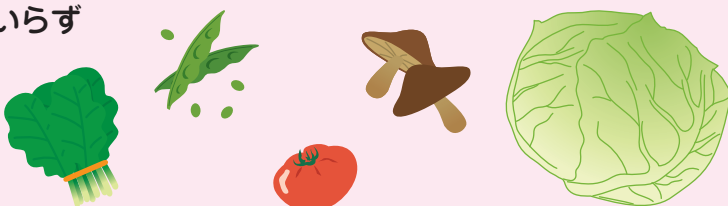
千切り野菜で、ボリュームアップして、にんにくやしょうが、ごまの風味でおいしさアップ!!



管理栄養士からのアドバイス
おいしく！野菜摂取向上計画

～野菜を1日350g とるために、あと一皿分の野菜を増やす工夫～

- ゆで野菜をストック
- 野菜の作り置きメニュー(ひじき煮、甘酢漬け、ピクルスなど)をアレンジして
- 生で食べられる野菜で手間いらず
- 乾物の良さも見直して
- 主菜に必ず野菜を加えて
- 具だくさんの汁物を



東区の「野菜摂取向上」の取組紹介



広島女学院大学 管理栄養学科 ～食育ガールズの活動～



取組のねらい

国民の平均野菜摂取量は、どの年代でも1日の摂取目標量(350g)に達していません。特に20歳代は最も少ないという現状です。そこで、学内では野菜が多く摂取できる学食(ベジフルメニュー・ほっとベジフルスープ)の提供、学外では野菜が多く摂取できる弁当の販売や野菜スープの提供を行い、学生や地域の方々の野菜摂取向上のために活動しています。

取組内容

1 野菜をたっぷり使った学食メニューの考案

●ベジフルメニュー

ベジフルメニューとは、2012年度から学食で提供している日替わり定食です。

1日に必要な野菜の約1/2量を使用しています(1食:410円)。

食事提供とともに、卓上メモで栄養量や食材の豆知識・レシピなどの情報提供を行っています。



「ベジフルメニュー」

●ベジフルバイキング

ベジフルバイキングとは、多彩なメニューから好きなものを自分で選ぶ食事です。

2015年度の4月から始めた新たな取組みで、月2回実施しており、1gを1.1円で提供しています。

バイキングでも、野菜を多く摂取してもらえるよう、バランスの良い食事の選び方のポスターを掲示したり、野菜メニューを充実させる工夫をしています。また、野菜を100g以上とるとポイントがもらえるようにしています。



「ベジフルバイキング」

2 ベジフルメニューをお弁当に

2014年度から、ベジフルメニューをアレンジした2種類の弁当を考案し、地元東区の広島駅弁当(株)の協力を得て販売しています。

1つは「24時間テレビ37地球環境保全プロジェクト『牛田山へ入ろう!!』」で提案した「ベジフルキッズ弁当」で、参加した小学生等約100名に提供しました。この弁当は東区女性会主催イベントでも50食販売しました。

もう1つは、東区役所「元気じゃけん食堂の日」合同イベントで提案した「ベジフル弁当」で、約100食販売しました。この合同イベントは広島市健康づくり計画「元気じゃけんひろしま21(第2次)」の取組の普及啓発事業の一環で実施されたものです。



「ベジフル弁当」



「ベジフルキッズ弁当」

3 地域での食育活動

地域の食育イベントや大学祭において、3色スープ(赤・黄・緑)の提供、レシピ配布、食育劇などによる野菜摂取向上活動を行いました。3色スープのレシピをご紹介します。



「地域での食育活動風景」

赤の お肌ぴちぴちスープ

材料(2人分)

トマト	120g
キャベツ	60g
たまねぎ	60g
ベーコン	1/2枚
刻みパセリ	少々
トマトジュース(無塩)	100ml
④ 水	200ml
固形スープの素	1/2個
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1/2
ローリエ	1枚

作り方

- ①トマトは皮をむき、横半分に切る。種とへたを取り2cm角に切る。たまねぎとキャベツはあらみじんに切る。ベーコンは幅5mmに切る。
- ②鍋にサラダ油を中火で熱し、ベーコンとたまねぎをさっと炒める。トマト、キャベツ、ローリエ、④を加え、強火で煮立てる。あくを取り、弱火で約8分煮て、ローリエを取り出し、塩・こしょうで味をととのえる。器に注ぎ、パセリを散らす。

野菜量 120g
エネルギー 100Kcal
食物繊維 2.0g
塩分 1.0g



緑の 骨コツコツスープ

材料(2人分)

小松菜	100g
白菜	80g
たまねぎ	60g
バター	5g
塩・こしょう	少々
固形スープの素	1/2個
水	200ml
牛乳	80ml
生クリーム	20ml

作り方

- ①小松菜は長さを4等分にする。キャベツは芯をとり小松菜と同じ大きさに切り、芯は薄切りにする。たまねぎはあらみじんに切る。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒め、塩・こしょうを少々ふる。水、固形スープの素を加え、弱めの中火で4～5分煮る。
- ③②をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻して牛乳と生クリームを加える。弱火で温め、塩・こしょうで味をととのえる。

野菜量 120g
エネルギー 115Kcal
食物繊維 2.0g
塩分 0.7g



黄の 体いきいきスープ

材料(2人分)

かぼちゃ	160g
にんじん	40g
たまねぎ	40g
バター	5g
固形スープの素	1/2個
水	200ml
牛乳	100ml
塩・こしょう	少々
生クリーム	30ml
刻みパセリ	少々

作り方

- ①かぼちゃは種とわたを取り、皮をむいて一口大に切る。にんじんは乱切りにする。たまねぎはあらみじんに切る。
- ②鍋にバターを溶かし、①を炒める。しんなりしたら、水・固形スープの素を加え、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③②をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻す。牛乳を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで調味する。さらに生クリームを加えて温めたら器に盛り、刻みパセリを散らす。

野菜量 120g
エネルギー 210Kcal
食物繊維 3.7g
塩分 0.8g



食育ガールズから

ベジフルメニューのご紹介

私たちが考えて
います!



〈ベジフルメニュー〉

- ・サラダちらし
- ・かぼちゃと生揚げの煮物
- ・そうめん汁
- ・フルーツ

エネルギー	631kcal
たんぱく質	21.2g
脂質	10.0g
塩分	3.7g

野菜たっぷりお寿司ランチ

サラダちらし

材料(1人分)

・すし飯(米80g)	180g	・ズッキーニ	10g
・サニーレタス	10g	・にんじん	10g
・黄パプリカ	5g		

〈A(トッピング)〉

・卵(錦糸卵)	15g
・トマト(くし切り)	20g
・ツナマヨ (ツナ20g+マヨネーズ 小さじ1)	
・ゆでたむき海老	15g
・きゅうり(斜め切り)	15g

作り方

- ①ズッキーニ、にんじん、パプリカは1cm程度の角切りにしてゆでておく。
- ②①と小さめの一口大にちぎったサニーレタスをすし飯に混ぜ合わせる。
- ③器に②のすし飯を盛り、Aのトッピングを盛り合わせる。



かぼちゃと生揚げの煮物

材料(1人分)

・かぼちゃ	60g
・生揚げ	40g
・きぬさや	5g

〈B(調味料)〉

・薄口しょうゆ	小さじ1/2
・砂糖	小さじ1
・みりん	小さじ1/2
・塩	少々
・だし	50g

作り方

- ①生揚げは油抜きをして角切りにする。
- ②鍋にBの調味料と角切りにしたかぼちゃと生揚げを入れて煮る。
- ③味が染みこんだら器に盛り、ゆでたきぬさやを飾る。



木曜であい市

「木曜であい市」では、東区の農家が、区内のとれた新鮮野菜など特産品を販売しています。東区の新鮮野菜を活かした「まちづくり」として、出会いと交流の輪が広がっています。

〈日 時〉毎週木曜日

11時40分～13時(会計は11時50分から)

※正月と盆はお休みします。

〈場 所〉東区民文化センター オープンプラザ

〈その他〉買物袋を持参してください。

(地球温暖化防止に努めましょう。)

「木曜であい市」の参加メンバーは、「賑わいの演出」として区内のイベントに出店(ふれあいもてなし市)したり、「地産地消」推進の一環として「もてなし」や「食農体験イベント」などを行い、「出会いのまちづくり」に貢献しています。








**生きてる野菜
食べてますか?**

生きてる野菜と出会う場所
東区の農家が届けます!
木曜であい市。





日時 ■ 毎週木曜日 11時40分～13時(会計は11時50分から)
 場所 ■ 東区民文化センターオープンプラザ(東区役所横)
 [問い合わせ] 東区役所地域起こし推進課 TEL 082-568-7705



編集／広島市東区厚生部健康長寿課（広島市東保健センター 健康長寿課）

協力／（一財）学校福祉協会 中国・四国事業部

広島女学院大学 管理栄養学科

東区ふれあいもてなし市協議会