

相模原市からのお知らせ

始めよう! 野菜習慣

～ めざせ1日350g以上 ～

野菜を食べるといいことたくさん

野菜は体の機能を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富!

野菜に含まれるミネラルの一つであるカリウムは、体内の余分なナトリウム(塩分)の排出を促します。

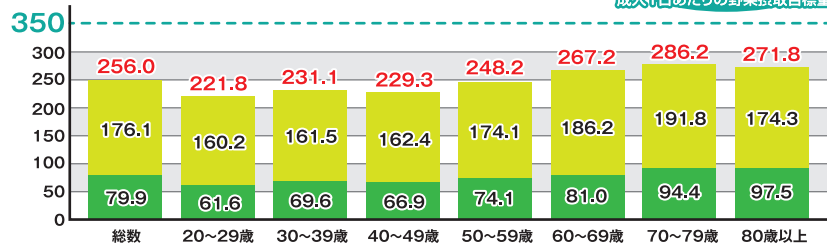
日本人は食塩の摂取量が多いため、積極的に野菜をとりましょう。

手軽に野菜をプラスしよう

野菜の摂取目標量は1日350gですが、日本人(20歳以上)の野菜摂取量の平均値は256gであり、100gほど不足しています。

■ 緑黄色野菜 / ■ その他野菜

350g
成人1日あたりの野菜摂取目標量



出典:令和5年国民健康・栄養調査

手軽に野菜を
プラスする
コツ!

冷凍野菜や
カット野菜の活用

外食・中食利用時は
野菜が入っているメニューを選択

このページは相模原市監修のもと作成しております。Copyright 2025 相模原市 All rights reserved.



サガビは食育を応援します
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガビ

相模原市
過去の
レシピブックは
こちらから



STELLA
Kanagawa ★ Sagami-hara

ノジマステラ神奈川相模原
ホームページはコチラから



2025.06 SP

レンチンで野菜革命

レシピブック

ノジマステラ神奈川相模原の
選手と一緒に野菜を食べよう!



ノジマステラ神奈川相模原
ラオワード
根府 桃子 選手

ノジマステラ神奈川相模原
ラオワード
笹井 一愛 選手

ノジマステラ神奈川相模原
ラオワード
岩崎 有波 選手

ノジマステラ神奈川相模原
ディフェンダー
南里 杏 選手

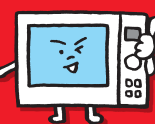


STELLA
Kanagawa ★ Sagami-hara

Eat Well, Live Well.

Ajinomoto

潤水都市 さがみはら



レンジで野菜革命を始めてみませんか？



火を使わない簡単メニューで手軽に野菜を食べよう！




鶏ひき肉とキャベツのガリバタレンジ煮

●エネルギー:150kcal ●たんぱく質:10.4g ●塩分:1.3g ●野菜摂取量:102g

調理時間
10分



ノジマステラ
神奈川相模原
選手からのコメント

キャベツに
コンソメの味が
しっかり
染み込んでいます！



材料[2人分]

鶏ひき肉……………100g
キャベツ……………4枚(200g)
にんにく……………1/2かけ(4g)
水……………80ml
バター……………10g
A「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………1個
粗びき黒こしょう……………適量

- 作り方
- キャベツはザク切りにし、にんにくはみじん切りにする。
 - 耐熱容器に①のキャベツ・にんにく、鶏ひき肉、Aを順に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱し、一度取り出してよく混ぜる。
 - 再びラップをかけ、電子レンジで3分ほど肉に火が通るまで加熱し、「コンソメ」が全体になじむまで混ぜ合わせる。

※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時にご注意ください。



だし旨レンジなす

●エネルギー:49kcal ●たんぱく質:1.3g ●塩分:0.6g ●野菜摂取量:75g

調理時間
10分



材料[2人分]

なす……………2個
A「AJIINOMOTO」
ごま油好きの純正ごま油……………大さじ1/2
「ほんだし」……………小さじ1
小ねぎ……………1本

- 作り方
- なすはタテ4等分に切る。小ねぎは小口切りにする。
 - 耐熱容器に①のなす、Aを入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱し、粗熱を取る。
 - 器に盛り、①の小ねぎを散らす。

※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時にご注意ください。



ピーマンときゅうりのオイスターナムル

●エネルギー:53kcal ●たんぱく質:1.7g ●塩分:0.6g ●野菜摂取量:79g

調理時間
5分



ノジマステラ
神奈川相模原
選手からのコメント

ピーマン
嫌いでも
食べられるくらい
おいしいです！



材料[2人分]

ピーマン……………2個(70g)
きゅうり……………1/2本(50g)
もやし……………50g
いり白ごま……………大さじ1/2
「Cook Do」オイスターソース……………小さじ1
A「AJIINOMOTO」
ごま油好きの純正ごま油……………小さじ1
「瀬戸のほんじお」……………少々

- 作り方
- ピーマンはタテ1cm幅の細切りにし、きゅうりは細切りにする。
 - 耐熱ボウルにもやし、①のピーマンを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 - 粗熱が取れたら、水気をきり、①のきゅうり、Aを加えてあえる。

※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時にご注意ください。



トマトとキャベツのレンジ中華スープ

●エネルギー:40kcal ●たんぱく質:1g ●塩分:0.9g ●野菜摂取量:74g

調理時間
5分



材料[2人分]

トマト……………1/2個(100g)
キャベツ……………1枚(50g)
水……………250ml
A「丸鶏がらスープ」……………小さじ1・1/2
うま味調味料「味の素」……………4ふり
「AJIINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油……………適量
粗びき黒こしょう……………少々

- 作り方
- トマトはくし形切りにし、キャベツは小さめのザク切りにする。
 - 耐熱カップに①のトマト・キャベツ、Aをそれぞれ半量ずつ入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分30秒加熱し、仕上げにごま油、粗びき黒こしょうをふる。

※電子レンジ加熱後は器が熱くなりますので、取り出す時にご注意ください。

※お好みでごま油、粗びき黒こしょうを少し多めに加えると、より香ばしい風味が加わり、おすすめです。

