

相模原市×味の素株式会社×ノジマステラ神奈川相模原×株式会社三和 「レンジで野菜革命」レシピブックを配布します！

本市では、市民が食に関心を持ち健康的な食生活を送ることができるよう、「食育」に関する取組を行っています。

このたび、味の素株式会社、ノジマステラ神奈川相模原及び株式会社三和と連携し、市民の皆様が野菜を食べる習慣を身につけることを目指し、簡単野菜レシピを掲載したレシピブックを作成しました。

スーパーマーケット三和(sanwa)及びフードワン(FOOD ONE)並びに相模原市の公共施設等の店頭を設置し、配布するほか、市のホームページからもご覧いただけます。

■内容

火を使わず、電子レンジだけで調理できる野菜のおかずレシピです。暑くなるこれからの季節にぴったりの内容に仕上げています。相模原市のホームタウンチームであるノジマステラ神奈川相模原の選手にもご試食いただきました。

■配布期間

令和7年6月24日(火)から1か月程度

■配布場所

<スーパーマーケット> 76店舗

「三和(sanwa)」及び「フードワン(FOOD ONE)」の全店舗

<公共施設等> 105か所

・公民館、まちづくりセンター、こどもセンター、図書館、JA相模原市農産物直売所ベジたべーな、JA相模原市農産物直売所ベジたべーなmini、JA神奈川つくい農畜産物直売所あぐりんずつくい、さがみはらアンテナショップsagamix等



相模原市ホームページ

<https://www.city.sagamihara.kanagawa.jp/kosodate/kenko/1026627/1007326/1028745.html>



市ホームページ

問合せ先

健康増進課 勝又

直通電話 042-769-8274

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。

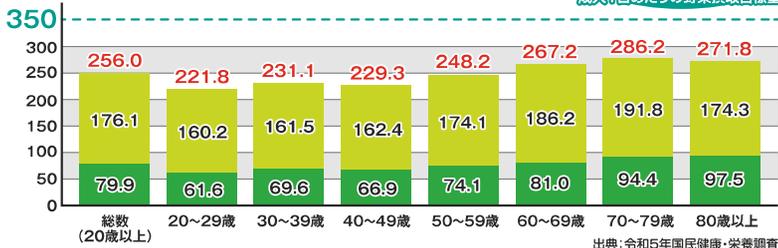
日本人は食塩の摂取量が多いため、積極的に野菜をとりましょう。

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



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.

レんチンで野菜革命

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
ラケット
根府 桃子 選手

ノジマステラ神奈川相模原
ラケット
笹井 一颯 選手

ノジマステラ神奈川相模原
ボールキーパー
岩崎 有波 選手

ノジマステラ神奈川相模原
ティフエンダー
南里 杏 選手



相模原市
過去の
レシピブックは
こちらから



ノジマステラ神奈川相模原
ホームページはこちら



レchner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 調理時間 10分
 ●エネルギー:150kcal ●たんぱく質:10.4g ●塩分:1.3g ●野菜摂取量:102g



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!
 笹井 一愛 選手 岩崎 有波 選手

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、取り出す時はご注意ください。



ピーマンときゅうりのオイスターナムル 調理時間 5分
 ●エネルギー:53kcal ●たんぱく質:1.7g ●塩分:0.6g ●野菜摂取量:79g



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!
 南里 杏 選手 根府 桃子 選手

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 「AJINOMOTO 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、取り出す時はご注意ください。



だし旨レンジなす 調理時間 10分
 ●エネルギー:49kcal ●たんぱく質:1.3g ●塩分:0.6g ●野菜摂取量:75g



材料【2人分】
 なす..... 2個
 「AJINOMOTO 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、取り出す時はご注意ください。

トマトとキャベツのレンジ中華スープ 調理時間 5分
 ●エネルギー:40kcal ●たんぱく質:1g ●塩分:0.9g ●野菜摂取量:74g



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
 「AJINOMOTO 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、取り出す時はご注意ください。
 ※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。

※栄養成分値は、全て1人分あたりです。 ※2025年6月時点での商品情報です。パッケージデザインは変更になる可能性があります。