

の食育



食の応援レシピ(塩分カット篇)

1食あたり食塩相当量2.5g以下の献立を動画で紹介しています。
おいしくて満足感のあるままでも取り組める減塩のコツが詰まったレシピです。
その他、食の応援レシピでは、野菜をたっぷりとれるメニューや、短時間で作れるメニュー、子どもと楽しく作れるメニューなど、いろんなレシピ動画を配信しています。
ぜひお試しください!



詳しくはこちら



神戸市栄養相談ダイヤル

お食事や栄養のことで迷ったら、お気軽にお電話ください。
お子さまからご高齢の方の相談まで、管理栄養士がお答えします。

078-681-0031

平日の月・水・金(年末年始を除く) 9:30~15:30

神戸市の食育ポータルサイト こうべ食フレ!

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て、神戸で食を楽しみ大切に、健康を作っていきましょう。

詳しくはこちら



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

しかし実際は...

日本人の
野菜摂取量
281g

約70g不足!!

調理のメリット

野菜は加熱すると
かさが減る!

Before After

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や
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 + アリシン

豚肉 じゃがいも

ビタミンB1はアリシ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...

β-カロテン + 油分

にんじん 食用油

にんじんに含まれるβ-カロテンは油で炒めることで吸収率UP!
※β-カロテンは体の中でビタミンAに変化します。

「ラブベジ」とは?

「Love(愛) + 「Vegetable(野菜)」の造語です。

「野菜をもっとろうよ!」をスローガンに、国(厚生労働省健康日本21)が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。旬の野菜をふんだんに使い、「調理」で野菜の魅力や栄養素を引き出した野菜がおいしいレシピ・献立で、野菜に興味を持ち、好きになることで、たくさん野菜を摂取できることを目指しています。時短調理や使い切りにも工夫をしています。

2023.08



KOBE 野菜を 食べよう レシピブック



Eat Well, Live Well.



こうべ



野菜、ホントに食べよう?

1日の野菜摂取目標は「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えます。(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。

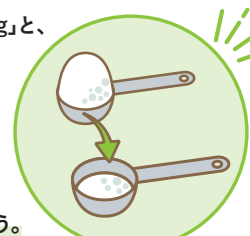


KOBE野菜を食べようレシピブックでは、和・洋・中の調味料を使って気軽に野菜がとれるレシピを掲載しています。
手軽で美味しい野菜メニューをもう1皿加えてみませんか?

減塩も、意識しよう?

1日の食塩摂取目標量は「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わずか1.5gほど。
しかし、日本人は1日平均「成人男性10.9g、成人女性9.3g」と、とり過ぎています。(2019年度国民健康・栄養調査より)
減塩すると、美味しくなくなる...と思われがちですが、だしやうま味をきかせたり、酸味や香味・香辛料をうまく使えば、美味しく減塩できます。

減塩も意識しながら、野菜料理も美味しく食べましょう。





チーズとソーリ丸ごとピーマンの豚バラ焼き

調理時間 20分

野菜摂取量 90g
(1人分あたり)

材料(4人分)

豚バラ薄切り肉 200g
ピーマン 8個(280g)
薄力粉 適量
玉ねぎ 1/3個(67g)
シュレッドチーズ 150g
「Cook Do」青椒肉絲用3~4人前 1箱
ミニトマト 4個(60g)

作り方

- ピーマンはヘタと種を取り、内側に薄力粉をふる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ボウルに①の玉ねぎ、チーズを混ぜ合わせ、①のピーマンに等分に詰め、豚肉で巻く。
- フッ素樹脂加工のフライパンに②を入れて焼き、焼き目がついたら、フタをして5分ほど蒸し焼きにし、いったん火を止め、「Cook Do」を加えてからめ合わせる。
- 器に盛り、ミニトマトを飾る。



小松菜と卵の香味チャーハン

調理時間 15分

野菜摂取量 146g
(1人分あたり)

材料(2人分)

ご飯 400g
豚ひき肉 80g
小松菜 1束(300g)
にんじん 1/4本(37.5g)
溶き卵 2個分
「Cook Do」香味ペースト 24cm(17g)
「AJINOMOTO」サラダ油 大さじ1

作り方

- 小松菜は粗みじん切りに、にんじんはみじん切りにする。フッ素樹脂加工のフライパンに油を熱し、溶き卵を流し入れ、いり卵を作り、器に取り出す。
- 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、①のにんじん・小松菜を加えて炒める。
- 野菜に火が通ったら、ご飯、「香味ペースト」を加えて強火で炒め、①のいり卵を戻し入れ、炒め合わせる。

野菜パクパク！
ご飯もすすむ！

簡単

ワンパンレシピ！

野菜がおいしく無理なく摂れるご飯に合うレシピをご紹介します。おすすめの副菜や汁物は QRコードをチェック！
色々な組み合わせでお楽しみください♪

おすすめの副菜・汁物はこちら！

回鍋肉丼



作り方はこちら



パッと副菜♪

5分スープ♪

鶏ももとなすの和風バーベキュー炒め

調理時間 15分

野菜摂取量 73g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(250g)
なす 2個(160g)
にんにくのすりおろし 小さじ1/2
A トマトケチャップ 大さじ1
ウスターソース 大さじ1/2
「ほんだし」 小さじ2
「AJINOMOTO」サラダ油 大さじ1

作り方

- 鶏肉はひと口大に切ってボウルに入れ、Aを加えてよくもみ込む。なすはひと口大の乱切りにする。
- フライパンに油を熱し、①の鶏肉を漬だけれごと入れる。空いたところに①のなすも加えて炒める。全体に火が通るまで8分ほど焼く。

ごろっとトマトと卵のスタミナ中華炒め

調理時間 15分

野菜摂取量 157g
(1人分あたり)

材料(2人分)

トマト 2個(300g)
豚バラ薄切り肉 100g
にら 4枚(200g)
溶き卵 2個分
「丸鶏がらスープ」 小さじ2
「AJINOMOTO」ごま油好きの純正ごま油 大さじ1/2

作り方

- トマトはくし形切りにする。豚肉、にらは3cm幅に切る。
- フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のトマト・にら、「丸鶏がらスープ」を加えてさらに炒める。
- 溶き卵をフライパンのフチに沿って流し入れ、卵が固まり始めたら、大きく炒め合わせる。

スタミナ麻婆茄子丼



作り方はこちら



チンゲン菜と鶏もものコンソメソテー

調理時間 15分

野菜摂取量 120g
(1人分あたり)

材料(2人分)

鶏もも肉 1枚(250g)
チンゲン菜 2株(200g)
ホールコーン缶 1/2缶(65g)
にんにくのみじん切り 1/2かけ分
「味の素KKコンソメ」
顆粒タイプ 小さじ1
「AJINOMOTO」オリーブオイル 小さじ2

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、ビニール袋に入れ、「コンソメ」小さじ1/2を加えて、袋の上からもみ込む。チンゲン菜は葉を4~5cm長さに切り、茎はタテに4~6等分に切る。
- フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかけ、香りが出たら、①の鶏肉を皮目を下にして入れ、弱めの中火で焼き色がつき、皮がパリッとするまで焼いて裏返す。
- ①のチンゲン菜の茎・葉、コーンの順に加え、「コンソメ」小さじ1/2をふり、フタをして蒸し焼きにする。全体に火が通ったら、器に盛る。

にら豚丼

調理時間 15分

野菜摂取量 148g
(1人分あたり)

材料(2人分)

豚こま切れ肉 200g
にら 1束(100g)
キャベツ 4枚(200g)
A 「Cook Do」オイスターソース 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
砂糖 大さじ1/2
豆板醤・好みで 適量
「AJINOMOTO」サラダ油 大さじ1
温かいご飯 小丼2杯(330g)

作り方

- にらは5cm幅のザク切りにし、キャベツは1cm幅の細切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、①のキャベツを加え、強火で焦がさないように炒める。
- ①のにらを加えてサッと炒め、Aを加え、全体になじんだら、火を止める。
- 丼にご飯をよそい、③のをせる。