

簡単！おいしい！

心も身体もあつまる！  
野菜がとれるみそ汁やスープの  
おすすめレシピを  
ご紹介！



我孫子市マスコットキャラクター  
手賀沼のうなぎちゃん ©我孫子市 2012

# ベジ食ベ！

## みそ汁&スープで 野菜を食べよう！



M.K

川村学園女子大学の  
大学生が考えた  
おすすめレシピも掲載！

川村学園女子大学生生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
川村せいかちゃん



おすすめ  
ポイント

忙しいけど、野菜料理をおいしく食べてもらいたい！  
おすすめ食材や調理のポイントを載せています。

\*各レシピの野菜の量や栄養価は1人分です。

我孫子市健康づくり支援課（保健センター）  
お問い合わせ 04-7185-1126

市内でも  
活躍中！

# 川村学園女子大学 生活文化学科



川村学園女子大学生活文化学科  
オリジナルキャラクター  
川村せいちゃん

川村学園女子大学では、女性の力が社会ですますます必要とされる現代において、激しく変化する社会を柔軟に乗り越えるための「教養」と、社会に貢献するための「資格」を二本の柱とした教育を実施しています。

我孫子市内にキャンパスがある生活文化学科では、「食」を中心とした、衣・食・住の幅広い教養と、多様な問題の解決に応用し得る実践力、指導力、思考力を有する人材の育成をめざしています。また、地域と連携したイベントへの参加や商品開発など、社会貢献活動も積極的に行っています。



川村学園女子大学  
生活文化学科

## おいしい商品を開発！

### ○「白樺派のカレー」川村学園女子大学 version



我孫子市ふるさと産品「白樺派のカレー」。このカレーに大学で商品開発したトマトジャムを使い、さらに風味豊かなものに仕上げました。温めても、そのままでも美味しいと大好評です。

### ○「川女のおつけもの」

大正時代の福神漬けのレシピを参考に、「白樺派のカレー 川村学園女子大学 version」にピッタリのおつけものを開発。お酒のおつまみにもおすすめですが、炊き込みご飯の素のように使うこともできる汎用性の高い商品です。

○その他、**トマトジャム、トマト&ニンジンジャム、グリーントマトソース、野菜のメレンゲクッキー、旬の野菜の川村ピクルス、**あびこ農産物直売所あびこんで販売する**お惣菜のレシピ開発**など。

## 野菜、足りてる？

野菜には、**ビタミン**や**ミネラル**、**食物繊維**など、身体の調子を整えて健康を維持していくために大切な栄養素が豊富に含まれています。これらの栄養素は、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

我孫子市民に行ったアンケートによると、60歳未満では、1日2回以上野菜料理を食べている者の割合は約半数です。

**生活習慣病などを予防し、健康的な生活を維持するために国が推奨している野菜摂取の目標量が1日350g**。多くの日本人が不足している状況です。

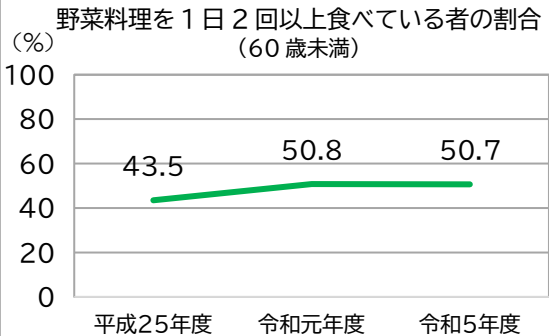
350gの野菜を1日とるためには、3回の食事に分け、1食につき野菜の汁物や小鉢を1〜2品ずつとると無理なく食べられます。

自分の健康、家族の健康を考え、毎食野菜料理を食べましょう！

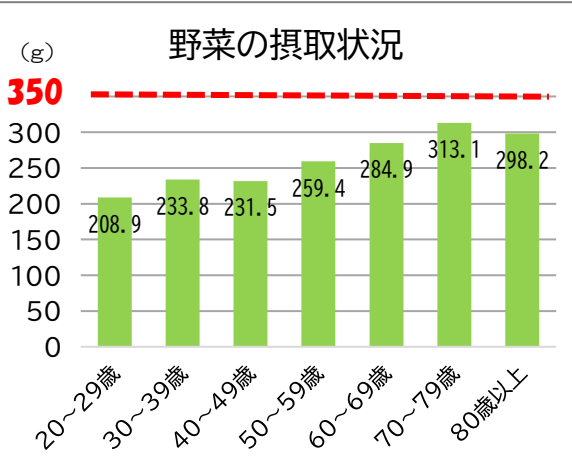
350gはこれくらい！



野菜のたっぷり汁物で、まずは1品野菜料理をプラスするところから始めるうなあ〜



我孫子市「第2次心も身体も健康プラン最終評価報告書」より



厚生労働省「令和4年国民健康・栄養調査結果の概要」より



## 上手な「だし」のとり方



和食文化に欠かせないのが「だし」。美味しいだしのみそ汁やお吸い物は心もホッとします。手軽な顆粒だしもいいけれど、時間のある時は、だしをとるところから始めてみましょう。美味しいだしで作った野菜たっぷりの汁物は、心の健康にも、身体の健康にも役立ちます。

### <材料> (作りやすい分量)

水	800ml
だし昆布	8g
かつお節	16g



約 600ml のだし汁  
(およそ4人分)が  
できます。

①水を入れた鍋にだし昆布を入れる。30分以上たったら、蓋をせずに火にかける。

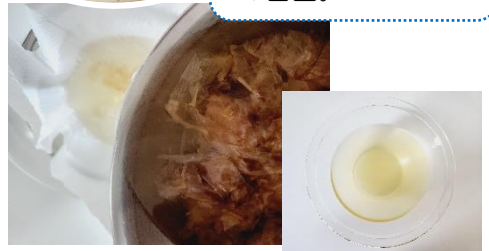


②沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰するのを待ってからかつお節を入れる。



昆布の周りに泡がついたら沸騰直前の合図。

③ひと煮たちさせてから火をとめ、かつお節が沈んできたらザルでこす。



かつおと昆布の  
混合だしのとり方は、  
「我孫子市健康づくり動画」の  
「だしをとってみよう」でも  
紹介しているうなあ〜



我孫子市健康づくり動画

# 野菜たっぷり おみそ汁

トッピングバリエーション!

## 【キャベツのみそ汁しらすのせ】

川村学園女子大学の  
大学生考案!



野菜：1人分 70g

エネルギー	47kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.8g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	1.6g
食物繊維	1.6g

おすすめ しらすトッピングで  
ポイント カルシウムアップ

### <材料> (2人分)

キャベツ 80g

大根 40g

なす 20g

だし汁 300ml  
みそ 大さじ1

ごま油 小さじ1/2

しらす 10g

顆粒だしを使用する場合は、  
水300mlに顆粒だし小さじ1/2を  
加えてください。

### <作り方>

- ①キャベツと大根は短冊切りにする。なすはヘタを取り乱切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら、①を加えて軽く煮る。
- ③みそを溶き入れ、ごま油を加えて味を整える。
- ④お椀によそい、しらすのをのせる。

しらすはそのまま使用しても大丈夫ですが、  
軽くゆでたり、熱湯をかけたりすることで塩分量を  
減らすことができます。一手間かけることでさらに  
ヘルシーな料理に仕上げることができます!



# 【キャベツのみそ汁桜エビのせ】



野菜：1人分 80g

エネルギー	48kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	1.2g
炭水化物	7.4g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	1.7g



桜エビ・揚げ玉で  
サクサク食感

## <材料> (2人分)

キャベツ 葉2枚 (100g)

玉ねぎ 大 1/4個 (60g)

〔だし汁 300ml  
みそ 大さじ1〕

桜エビ 小さじ2

揚げ玉 適量

顆粒だしを使用する場合は、  
水 300mlに顆粒だし小さじ  
1/2強を加えてください。

## <作り方>

- ①玉ねぎは薄切り、キャベツは一口大に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、玉ねぎを入れて火が通るまで煮る。
- ③キャベツを加えさっと煮て、みそを溶き入れる。
- ④お椀によそい、上から桜エビと揚げ玉を散らす。

マンネリしがちなみそ汁もトッピングで  
いつもと違ったみそ汁に。桜エビの風味や  
揚げ玉の食感がおいしいみそ汁です。  
揚げ玉の代わりにバターを入れても good!



オシャレな変わり種!

# 【ごぼうの豆乳みそ汁】

川村学園女子大学の  
大学生考案!



野菜：1人分 70g

エネルギー	162kcal
たんぱく質	7.4g
脂質	9.8g
炭水化物	9.6g
食塩相当量	2.0g
食物繊維	4.0g

おすすめ  
ポイント

冷凍さがき  
ごぼうで時短

## <材料> (2人分)

冷凍さがきごぼう	80g
にんじん	20g
玉ねぎ	大 1/6 個 (40g)
豚肉こま切れ	40g

だし汁	150ml
無調整豆乳	150ml
みそ	大さじ 1
白すりごま	適量

顆粒だしを使用する場合は、  
水 150ml に顆粒だし小さじ 1 を  
加えてください。

## <作り方>

- ① にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、①、凍ったままの冷凍さがきごぼう、豚肉を加えて沸騰させる。
- ③ ② に無調整豆乳、みそを溶き入れて味を整える。
- ④ お椀によそい、白すりごまを散らす。

豆乳を入れることでまろやかで  
優しい味わいに仕上がります。また、豆乳は  
沸騰させると分離します。無調整豆乳を入れてからは  
強火で煮立てないようにしましょう。



オシャレな変わり種!

# 【かぼちゃとモッツアレラチーズのみそ汁】



野菜：1人分 110g

エネルギー	93kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	2.1g
炭水化物	15.6g
食塩相当量	1.3g
食物繊維	4.5g

おすすめ  
ポイント

チーズで  
まろやか

## <材料> (2人分)

冷凍かぼちゃ	4個 (110g)
冷凍ブロッコリー	70g
ミニトマト	4個 (40g)
モッツアレラチーズ	1/8個 (12g程度)

}	だし汁	350ml
	みそ	大さじ1

顆粒だしを使用する場合は、  
水 350ml に顆粒だし小さじ  
1/2 強を加えてください。

## <作り方>

- ①モッツアレラチーズは2等分にする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、冷凍かぼちゃを凍ったまま入れ、5分煮たら、ミニトマトを加えて約3分煮る。
- ③冷凍ブロッコリーを凍ったまま加え、1分ほど煮る。
- ④モッツアレラチーズを加えて、さっと煮たらみそを溶き入れ、仕上げる。

チーズを入れるとコクや旨味も加わります。  
モッツアレラチーズがない場合は、お椀によそった後に粉チーズを振りかけても、かぼちゃの煮崩れが気になる場合は、レンジで解凍してからブロッコリーと一緒にタイミングで鍋に入れてください。

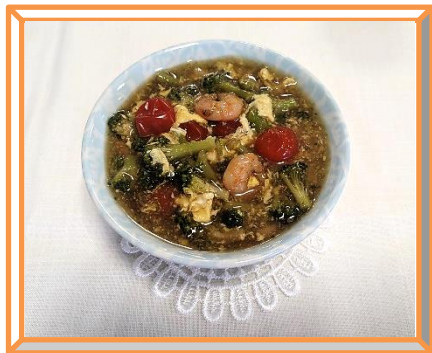




# 野菜たっぷり かき玉・スープ

## 【ブロッコリーとエビのかき玉汁】

川村学園女子大学の  
大学生考案！



野菜：1人分 70g

エネルギー	102kcal
たんぱく質	10.4g
脂質	2.6g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	1.7g
食物繊維	2.5g

**おすすめポイント** 冷凍ブロッコリー  
冷凍むきエビで時短

### <材料> (2人分)

冷凍ブロッコリー	80g
ミニトマト	6個 (60g)
冷凍むきエビ	60g
卵	1個

だし汁	300ml
しょうゆ	大さじ1/2強
片栗粉	小さじ2

顆粒だしを使用する場合は、  
水300mlに顆粒だし小さじ1を  
加えてください。

### <作り方>

- ①冷凍むきエビは1%の塩水（分量外の塩）に直接つけて解凍し、水気を拭き取る。ミニトマトは半分に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて中火で沸かし、しょうゆを加える。
- ③エビと凍ったままのブロッコリーを入れ、中火で煮る。火が通ったらミニトマトを加える。
- ④片栗粉を小さじ2の水（分量外）に溶き、混ぜながら加えてとろみがつくまで煮る。溶きほぐした卵を回し入れ、軽く混ぜながら卵に火を通す。

減塩を意識している方は、カリウムが豊富な野菜を積極的に料理に取り入れましょう。カリウムは、ナトリウム（食塩）の排泄を促す働きがあるため、塩分が多い汁物の具材にはブロッコリーなどカリウム豊富な野菜がおすすめ！



# 【青梗菜ともやしの春雨スープ】

川村学園女子大学の  
大学生考案！



野菜：1人分 80g

エネルギー	122kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	6.1g
炭水化物	11.9g
食塩相当量	1.9g
食物繊維	1.7g

おすすめ  
ポイント 肉みそでコク旨

## <材料> (2人分)

青梗菜	80g	水	400ml	
もやし	80g		鶏がらスープの素	小さじ2弱
春雨	20g		しょうゆ	小さじ2/3
★	豚ひき肉	40g	ラー油	適量
	長ねぎ(みじん切り)	少量		
	みそ	小さじ1強		
	豆板醤・こしょう	少々		
ごま油	小さじ1			

## <作り方>

- ①青梗菜は食べやすい大きさに切る。
- ②肉みそを作る。フライパンにごま油をひき、★を入れ肉に火が通るまで中火で炒める。
- ③鍋に水、鶏がらスープの素、しょうゆを加え火にかける。沸騰したら春雨を入れて表示どおりに煮る。(約5分間)
- ④春雨がやわらかくなったら青梗菜、もやしを加え、火が通るまで煮る。
- ⑤お椀によそい、肉みそをのせ、ラー油(お好みで)を加えて仕上げる。

肉みそは野菜炒めや麺料理など  
様々な料理に使えます。時間がない場合は肉みそなし  
でもOKです。ゆですに使える春雨を  
使用すると便利です。



# 和食文化お役立ち情報



和食や郷土料理の魅力が満載！和食文化に関する情報サイトをご紹介します！



## WEB サイト「うちの郷土料理 ～次世代に伝えたい大切な味」

(農林水産省)

各地域で選定された次世代に残すべき郷土料理やその歴史・レシピ、また、郷土料理を生んだ地域の背景等を紹介しています。



[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k\\_ryouri/](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/k_ryouri/)



## 「にっぽん伝統食図鑑」 (農林水産省)

各地域で選定された伝統食のいわれ・歴史やレシピ等、また、伝統食を生んだ地域の背景等について、加工食品を基本とし、歴史性・地域性があるものや伝統的な製法を用いているものなどを中心として紹介。



<https://traditional-foods.maff.go.jp/>



## Let's 和ごはんプロジェクト

(農林水産省)

忙しい子育て世代に、子どもが身近・手軽に「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうため、企業等の新たな商品・サービスの開発・販売、子ども向けメニューの展開等を促進するためのプロジェクト。サイトには和食のレシピや情報が掲載されています。



[https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan\\_project.html](https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan_project.html)



## 食文化あふれる国・日本 (文化庁)

食文化の継承・振興への機運を醸成するため、地域で世代を超えて受け継がれてきた食文化を、100年続く食文化「100年フード」と名付け、継承していくことを目指し、全国各地の「100年フード」を紹介する他、食文化イベント情報等も掲載。



<https://foodculture2021.go.jp/#top-news>



## 我孫子のおいしい 採れたて野菜を食べよう！



地域で生産された農産物をその地域で消費する「**地産地消**」。  
 地産地消の推進は、**新鮮な農産物をおいしく食べる**ということだけでなく、生産者の顔が見える**安全・安心な農産物を食べる**ことや、農業に対する理解を深め、**食べ物を大切に作る心を育む**ことにもつながります。  
 いいことづくしの我孫子のおいしい採れたて野菜を食べましょう！

買って  
ベジ食べ！



我孫子のおいしい野菜が買える  
あびこ農産物直売所マップ

行って  
ベジ食べ！



地元野菜を積極的に使用している  
「あびこ地産地消推進店」

作って  
ベジ食べ！



野菜をおいしく食べる工夫満載！  
市内の保育園や小中学校の  
給食レシピ



公立保育園



小中学校

### 我孫子市の食育

我孫子市では、一人ひとりが「食」に関する興味・関心を持ち、自らの食について考え、食に関する様々な知識と選択する力を身につけ、望ましい食生活を実践する市民を増やすため、「おいしく楽しく食事をしよう」をテーマに、『我孫子市食育だより』を発行するなど、市民への食育を推進しています。

市のホームページでは、川村学園女子大学生活文化学科の学生が考案したレシピや『我孫子市食育だより』などに掲載したレシピを紹介しています。



おすすめレシピ



令和6年11月作成