



相模原市・町田市からのお知らせ

野菜をもっと身近に。 手軽においしく健康チャージ!

～野菜の摂取目標量は1日350g～



町田市食育推進キャラクター
まち☆ベジーズとまいてー



20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は、
平均258.7g*であり、目標量である350gを
大きく下回っています。

毎日の食卓に“あと一皿”彩り豊かな野菜を
加えてみませんか？

*令和6年国民健康・栄養調査

野菜を食べるとどんないいことがある？

- POINT 1** 野菜は低エネルギーで健康維持に不可欠なビタミン・ミネラル・
食物繊維が豊富！
- POINT 2** 調理方法や切り方を工夫することで、かみごたえや満腹感を得やすく、食べ過ぎ防止に役立つ！

野菜ごとに含まれる栄養素が異なるので、いろいろな種類の
野菜を組み合わせて食べることが大切です。



野菜が体にいいのは
わかったけれど…

今日の料理に使おうと
思っていた野菜が高かった…

買るのはいつも同じ野菜、
同じ味付けに飽きちゃった…
どうしよう！！

こんなときでも諦めないで！ちょっとした工夫でしっかり健康チャージ！

冷凍野菜・乾物・缶詰を活用(価格安定・保存が続く)



色々な野菜に応用できるレシピの活用



相模原市ホームページ



町田市ホームページ



もっと野菜を
食べよう！

このページは相模原市および町田市監修のもと作成しております。

Copyright 2026 相模原市 All rights reserved. Copyright 2026 町田市 All rights reserved.

味付け簡単！

レシピ定番

野菜調理のレシピブック



Eat Well, Live Well.
Aj
AJINOMOTO



「Love Vegie」は味の素株式会社の登録商標です。

味付け簡単! 野菜調理のシン定番!!

野菜を変えても 万能に使える♪



オイスタークリーミー×マヨネーズが合う!

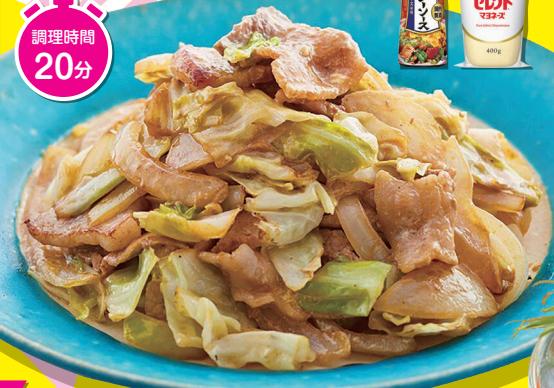
豚バラとキャベツのオイマヨ炒め

材 料(2人分)

豚バラ薄切り肉	125g
キャベツ	3枚(150g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
A 「Cook Do」オイスタークリーミー	大さじ1
A 「ピュアセレクトマヨネーズ	大さじ1/2

調理時間
20分

野菜摂取量
100g



野菜を余さずおいしく!

白菜とささみのおかずナムル

材 料(2人分)

白菜の芯	100g
鶏ささみ	1本
酒	小さじ1
A 「味の素」 ごま油好きの純正ごま油	小さじ2
A 「丸鶏がらスープTM」	小さじ1
小ねぎの小口切り	好みで
小ねぎの小口切り	1本分(10g)

野菜摂取量
55g

調理時間
5分



作 り 方

- 白菜の芯はヨコ4cm幅に切り、纖維に沿って1cm幅に切る。
- ささみはスジを取って水をぶり、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱し、粗熱が取れたら、食べやすい大きさに裂く。
- ボウルに①の白菜、②のささみ、Aを入れてあえる。
- 器に盛り、好みで小ねぎを散らす。

他にもたくさん!
野菜がおいしい「ラブベジ」
レシピはこちらから!



野菜摂取量
※野菜摂取量は
いも類を除く
75g

調理時間
15分



牛乳×コンソメで

料理レベルUP!?

かぼちゃとじゃがいもの ミルクコンソメスープ

材 料(2人分)

かぼちゃ	75g
じゃがいも	1/4個(40g)
玉ねぎ	1/4個(50g)
にんじん	3cm(25g)
牛乳	1-1/2カップ
「味の素KKコンソメ」 固形タイプ	1個

作 り 方

- かぼちゃは1cm幅の薄切りにする。じゃがいも、玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。
- 鍋に牛乳を入れて沸かし、「コンソメ」を加えて溶かす。
- ①を加え、かぼちゃ、じゃがいもがやわらかくなるまで煮る。
※お好みでツナを加えてお召し上がりください。



野菜摂取量
109g

残り野菜で簡単1品!

野菜のピリ甘ピクルス

材 料(作りやすい分量)

大根	1/4本(250g)
きゅうり	2本(200g)
にんじん	1本(150g)
ミニトマト	6個
水	1/2カップ
酢	1/2カップ
A 「パルスイート」カロリーゼロ (液体タイプ)	1個分
「瀬戸のほんじお」	大さじ1(15g)
うま味調味料「味の素」70g瓶	3ふり
ローリエ	1枚
赤唐がらしの輪切り	少々

作 り 方

- ①大根、きゅうり、にんじんは5cm長さのスティック状に切り、ミニトマトは味がはじむように数ヵ所ようじで刺す。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ、ローリエ、赤唐がらし、①の大根・きゅうり・にんじん・ミニトマトを加えてあえる。
- 冷蔵庫で冷やし、味をなじませる(時間外)。
※冷蔵庫で保存し、なるべく早くお召し上がりください。

*各レシピの野菜摂取量は1人分あたりの量です。※「野菜のピリ甘ピクルス」は、作りやすい分量を6人分として換算しております。
※2026年1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ございます。