

令和8年1月26日

相模原市発表資料

相模原市×町田市×味の素株式会社

「野菜調理のシン定番」レシピブックを配布します！

本市では、市民が食を楽しみ、食を通じて心身ともに健康的な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、町田市及び味の素株式会社と連携し、市民の皆様の野菜摂取量の増加を目指し、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)並びに相模原市及び町田市の公共施設等の店頭に設置し、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

色々な野菜に応用でき、バリエーションに富んだ味付けの簡単野菜レシピです。

野菜料理のレパートリーを増やしたい方にぴったりな内容に仕上げています。

■配布時期・配布期間

令和8年1月31日(土)以降順次配布開始

配布期間は1か月程度(在庫がなくなり次第終了)



■配布場所

<スーパー・マーケット> 77店舗

「三和(sanwa)」及び「フードワン(FOOD ONE)」の全店舗

<公共施設等>

・相模原市(105か所)

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

・町田市(72か所)

各市民センター、子どもセンター、図書館、大学等

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・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「とまとー」



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。



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・保存がきく）



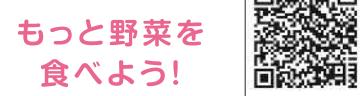
色々な野菜に応用できるレシピの活用



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！

野菜調理の レシピ定番

レシピブック



Eat Well, Live Well.
Aj
AJINOMOTO.



「ラブベジ」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♪

「ラブベジ」
LOVE VEGGIE

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!

[QRコード](#)

オイスターソース×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」ソース	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



作り方

- 豚肉、キャベツはひと口大に切る。
玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- フライパンを強火で熱し、①の豚肉を入れて両面こんがりと焼き、いたたん取り出す。
- フライパンをキッチンペーパーなどでサッと拭き、①のキャベツ・玉ねぎを入れて炒め、②の豚肉を戻し入れ、いたたん火を止める。
Aを加えて再び火にかけ、炒め合わせる。

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 丸鶏がらスープ」	小さじ2
「丸鶏がらスープTM」	小さじ1
小ねぎの小口切り/好みで	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酒をぶり、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切る。
- 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。

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	1/4個	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。

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
レモン汁	1個分
A 「パルスイート カロリーゼロ」 (液体タイプ)	大さじ1(15g)
「瀬戸のほんじお」	小さじ1
うま味調味料「味の素」70g瓶	3通り
ローリエ	1枚
赤唐がらしの輪切り	少々

作り方

- 大根、きゅうり、にんじんは5cm長さのスティック状に切り、ミニトマトは味がなじむように数カ所ようじで刺す。
 - 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。
 - 冷蔵庫で冷やすし、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。