

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で設置し、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の内容に仕上がっています。

■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タバーな、JA相模原市農産物直売所ベジタバーな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

・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



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♪

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!



「ラブベジ」は味の素株式会社の登録商標です。

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

野菜摂取量
100g

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

作り方

- ① 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。
- ② 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、いったん取り出す。
- ③ 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、いったん火を止める。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

野菜摂取量
55g

調理時間
5分

材料 (2人分)

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



作り方

- ① 白菜の芯はヨコ4cm幅に切り、繊維に沿って1cm幅に切る。
- ② ささみはスジを取って酒をふり、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。
- ③ ボウルに①の白菜、②のささみ、Aを入れてあえる。
- ④ 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……………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

- ① 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。
- ② 鍋に牛乳を入れて沸かし、「コンソメ」を加えて溶かす。
- ③ 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

調理時間
(時間外を除く)
10分

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「バルスイート」カロリーゼロ
(液体タイプ)……………大さじ1(15g)
A「瀬戸のほんじお」……………小さじ1
「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、ミニトマトは味がなじむように数カ所ようして刺す。
- ② 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。
- ③ 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あります。