

の食育

KOBE子育て応援レシピ

レシピ動画を配信しています!

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盛りだくさん!レシピの考案には、神戸ゆかりの食品関連企業や、地元飲食店の協力をいただきました。簡単に作れて、子育て世帯以外の方にもおすすめです!

クックパッドへも掲載中♪
「KOBE子育て応援」のキッチン



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、神戸市の食育の取組を掲載しています。あなたに合った暮らしのヒントや取組を見つけて、神戸で食を楽しみ大切に、健康を作っていきます。



神戸市「栄養相談ダイヤル」

078-681-0031

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。

平日の月・水・金 9:30~15:30 (年末年始を除く)



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。



しかし実際は...



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...

カルシウム + ビタミンK

カルシウムはビタミンKと一緒に
摂ることで吸収率UP!

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。



KOBE

野菜を もっととろうよ! レシピブック



Eat Well, Live Well.



野菜、ホントに食べよう?

1日の野菜摂取目標量は「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です。
まずは、「毎日野菜を+1皿」から始めてみましょう!
野菜を食べることで食生活を見直すきっかけになります。

野菜のうち1/3量(1日120g)は
「緑黄色野菜(切っても
中の色が濃い野菜)」を
意識して食べましょう。



「KOBE野菜をもっととろうよ!」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中!
詳しくは内側をご覧ください。

神戸産の野菜を食べよう?

神戸市内では、北区と西区を中心に多くの野菜が生産されています。なかでも、「こうべ旬菜」は、通常栽培よりも農薬や化学肥料の使用を減らすなど、人と環境に配慮して栽培されています。

「こうべ旬菜」の目印
野菜ちゃんマークをぜひ
探してみてください!



野菜ちゃん
こうべ旬菜

「こうべ旬菜」について
詳しくはこちら



\\ しっかり覚えてスキルアップ! /

料理の基本

野菜の切り方、計量の仕方など…
今さら聞けない!?料理の疑問を解決!
覚えておきたい料理の基本をご紹介します♪

計量・計り方 	食材の目安量 	調味料の目安量 	包丁の使い方 	切り方
調理器具 	食材別の 下ごしらえ・切り方 	火加減 	揚げ油の温度 	だしの取り方
ご飯の炊き方 	食材の保存方法 	食のQ&A 		

料理の基本は
こちらから!



フライパン1つで! 鮭だしミルクパスタ

調理時間 10分

野菜摂取量
90g
(1人分あたり)



材料[1人分]

スパゲッティ……………100g
塩ざけ……………1切れ(80g)
ほうれん草……………1/2束(100g)
水……………200ml
牛乳……………200ml
A 「丸鶏がらスープ」……………小さじ1
「瀬戸のほんじお」……………少々
黒こしょう・好みで……………少々

作り方

- ① ほうれん草はザク切りにする。
- ② フライパンにAを入れて強火にかけ、煮立ったら塩ざけを加える。スパゲッティを半分に折って加えて混ぜ、弱めの中火でときどき混ぜながら煮る。
- ③ パッケージ表示のゆで時間を目安にスパゲッティがやわらかくなったら、
①のほうれん草を加え、しんなりしたら、火を止める。
塩ざけの皮と骨を取り除き、身をほぐしながら全体をあえる。
- ④ 器に盛り、好みで黒こしょうをかける。
*さけの皮や骨を外す際は火傷にご注意ください。



お手軽さば缶回鍋肉

調理時間 20分

野菜摂取量
81g
(1人分あたり)



材料[4人分]

さば水煮缶……………1缶(190g)
玉ねぎ……………1個(200g)
ピーマン……………3個(105g)
にんじん……………5cm(50g)
うずらの卵の水煮缶……………1缶(45g)
「Cook Do」回鍋肉用3〜4人前……………1箱
「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ1

作り方

- ① さばは汁気をきって軽くほぐす。玉ねぎはくし形切りにし、ピーマンは乱切りにする。にんじんは短冊切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①の玉ねぎ・にんじんを入れて炒める。
- ③ 全体に火が通ったら、いったん火を止め、①のさば・ピーマン、うずらの卵、「Cook Do」を加えて再び火にかけ、サッと炒め合わせる。



秒速 金のほうれん草ウイナー

調理時間 3分

野菜摂取量
81g
(1人分あたり)



材料[2人分]

ウイナーソーセージ……………2本(40g)
ほうれん草……………6株(180g)
「Cook Do」香味ペースト®……………6cm

作り方

- ① キッチンばさみでソーセージは1cm長さに切り、ほうれん草は4cm長さに切る。
- ② ビニール袋に①のソーセージ・ほうれん草、「香味ペースト®」を入れてもみ込む。
- ③ 耐熱皿に②を袋から出して広げ入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分15秒〜2分ほど加熱する。
*電子レンジ加熱時間はほうれん草のお好みの食感に合わせて調整してください。
*電子レンジ加熱後はお皿が熱くなりますので、取り出す際はご注意ください。



豚肉でつくる! 青椒ロコモコ丼

調理時間 20分

野菜摂取量
111g
(1人分あたり)



材料[3人分]

豚こま切れ肉……………150g
ピーマン……………3個(105g)
赤ピーマン……………3個(105g)
ゆでたけのこ(カット済み代用可)……………150g
「Cook Do」青椒肉絲用3〜4人前……………1箱
卵……………3個
「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ2・1/3
ご飯……………丼3杯(660g)

作り方

- ① ピーマンは乱切りにし、たけのこは薄切りにする。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、①のピーマン・たけのこを入れてサッと炒め、皿にとる。
- ③ フライパンに油大さじ1を熱し、弱火で豚肉を入れて焦がさないように炒める。肉に火が通ったら、いったん火を止める。
- ④ 「Cook Do」を加え、再び中火にかけて肉にからめるように炒め、②のピーマン・たけのこを戻し入れて炒め合わせる。
- ⑤ 別のフライパンに油大さじ1/3を熱し、卵を1個ずつ割り入れて目玉焼きを作る。
- ⑥ 器にご飯をよそい、④のをせ、仕上げに⑤の目玉焼きをのせる。

調理動画は
こちら



小松菜と鶏肉の和風ガーリックバター炒め

調理時間 15分

野菜摂取量
89g
(1人分あたり)



材料[2人分]

鶏もも肉……………200g
片栗粉……………大さじ1
小松菜……………4株(200g)
しめじ……………1/2パック(50g)
にんにくの薄切り……………1かけ分(8g)
「ほんだし」……………小さじ1
A バター……………10g
しょうゆ……………小さじ1
「AJINOMOTO」オリーブオイル……………大さじ1

作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切り、片栗粉を表面にまぶす。小松菜はザク切りにし、しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、①の鶏肉を加えて両面をこんがり焼く。
- ③ ①の小松菜・しめじを加えて炒め、「ほんだし」を加えて、さらに炒める。野菜がしんなりしてきたら、Aを加え、炒め合わせる。

調理動画は
こちら



チーズとろ〜り 鶏きゃべスープ野菜

調理時間 15分

野菜摂取量
105g
(1人分あたり)



材料[2人分]

鶏手羽元……………4本(200g)
キャベツ……………3枚(150g)
ブロッコリー……………4房(60g)
水……………300ml
A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………1個
「AJINOMOTO」サラダ油……………大さじ1/2
ビザ用チーズ・生食用……………適量
※「味の素KKコンソメ」固形1個は、顆粒で小さじ2杯です。

作り方

- ① キャベツはザク切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏手羽元を入れて焼く。焼き色がつけいたら、①のキャベツ、Aを加えて煮立たせ、フタをして具材に火が通るまで煮る。
- ③ ブロッコリーを加えて1〜2分煮る。器に盛り、チーズをかける。

