



練馬区公式アニメキャラクター
©2011練馬区 ねり丸

野菜とれとれ!

1日

5

とれ

とれ

!

～次の世代に伝えたい 野菜たっぷりの健康的な食生活～



1とれ



2とれ



3とれ



4とれ



5とれ

Instagram

ねりま de 野菜レシピ (練馬区健康推進課)

人気レシピ集 (改訂版)



食育実践ハンドブック

練馬区では、農地が身近にある練馬ならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックを作成して食育事業に取り組んできました。

この冊子は、野菜摂取量の増加を目的に平成25年度に作成した「野菜とれとれ！1日5とれとれ！～次の世代に伝えたい野菜たっぷりの健康的な食生活～」を基に、健康的な食生活や和食のよさを伝えたいといったメッセージに加え、管理栄養士発信Instagram「ねりまde野菜レシピ（練馬区健康推進課）」にて公開中の野菜たっぷり人気レシピを紹介したものです。

この冊子が皆様の健康づくりのお役に立てば幸いです。

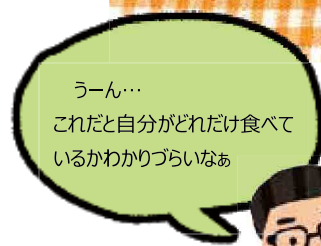
目次

大人が1日に食べたい野菜の目標量は350g以上!	3
めざせ!1日5とれとれ!	4
手のひら1杯分の温野菜×5つ=350g(1日にとりたい野菜)	
野菜たっぷりの健康的な食生活	6
1日3回、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう	
和食のよさ、だしのおいしさを次の世代の子どもたちへ伝えましょう…	8
日本の食文化(和食)とは	
野菜たっぷり具だくさんの汁物のすすめ	
和食にかかせない「だし」のおいしさ	
Instagramねりまde野菜レシピ(練馬区健康推進課)	
～春～	10
～夏～	12
～秋～	14
～冬～	16
練馬といえば大根!キャベツ!おすすめレシピ	18
練馬区学校給食人気メニュー アレンジレシピ	20
練馬区の主な農産物の販売時期	21
Instagramねりまde野菜レシピ(練馬区健康推進課)紹介	21
練馬区の食育の取り組み	22

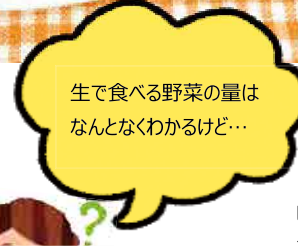


大人が1日に食べたい野菜の目標量は **350g以上!**

健康づくりの指標である「健康日本 21（第三次）」(厚生労働省)では、生活習慣病の予防、改善のために、**1日の野菜摂取量を 350g 以上にする**ことを目標にしています。しかし、国民健康・栄養調査の結果から、多くの世代で目標量に届かず、20～40 歳代では摂取量が特に少ないことがわかっています。



うーん…
これだと自分がどれだけ食べて
いるかわかりづらいなあ



生で食べる野菜の量は
なんとなくわかるけど…

ヒントは
次のページで!



めざせ! 1日5とれとれ!



1とれとれ!

=

1皿
約70g

野菜料理

=



手のひら1杯分の
温野菜

※生野菜なら両手1杯分

それを

×

5 =

350g
1日にとりたい野菜

1日、5とれとれ分の野菜をとりましょう

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維などが豊富に含まれています。野菜に含まれる栄養素は、身体の調子を整えるだけでなく、循環器疾患やがんなど生活習慣病の予防に役立ちます。

「とれとれ」とは、地元で栽培（収穫）された「とれたての野菜」という意味と、「野菜をたくさんとりましょう（とれ!とれ!）」という思いがこめられています。

（本冊子では1人分で約70gの野菜がとれる料理を「1とれとれ」としてマークで表示しています）

まずはプラス1皿の野菜料理からスタート

切ったり、茹でたり、野菜の下処理がめんどう…

そんな時には、ミニトマトやレタス、きゅうりなど生で食べられる野菜を買い置きしておきましょう。

野菜が足りないな、と思った時にはさっと洗って食卓へ。

キャベツや小松菜はお鍋の上でちぎって入れれば、まな板や包丁いらずで手軽です。

使い切れなくてちょっと残ったきのこやねぎ、ニラ、大根などは生のまま冷凍もOK!

汁物や煮物に凍ったまま使うことができます。



野菜ジュースは野菜と同じ?

市販の野菜ジュースにはさまざまな種類がありますが、加工する際に食物繊維やビタミンなどの栄養素が減少するため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。

野菜ジュースは、外食時など野菜がとれないときの補助として利用し、野菜料理として摂取することが望ましいです。



市販のカット野菜や冷凍野菜で手早く1皿

下処理済みなので、時間がないときのお役立ち野菜。
一年中価格が安定しているのも嬉しいポイントです。

カット野菜



野菜炒めミックス
炒めて
焼きそばや
ラーメンの具に



サラダミックス
洗淨済みのものは
そのままサラダに
※洗淨が必要なものも
あります

冷凍野菜



冷凍ほうれん草
市販のスープに
ちよい足し



冷凍花野菜セット
電子レンジで
ホットサラダに



農地面積は23区最大!

練馬の野菜をおいしく食べよう!

練馬区では、身近なところで野菜が育つのを、とれたての野菜を買ったり食べたりすることができます。

練馬の野菜をおいしく食べて、家族みんなで健康的な食生活を送りましょう。

練馬区の主な農産物の販売時期はP.21をご覧ください。

本冊子では…

1人分で約70gの野菜がとれる料理を1とれとれとしてマークで表示しています。

マークの数を参考に、1日5とれとれ分の野菜をとることをめざしましょう。



生で



茹でて



焼いて



煮て



電子レンジで



野菜とれとれ!
1日5とれとれ!

野菜たっぷりの健康的な食生活

1日3回、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう

主食+主菜+副菜 組み合わせると、バランスの良い食事です

副 菜

野菜 海藻
きのこなど



主 菜

肉 魚 卵
大豆・大豆製品

主 食

ご飯 パン
麺類



※健康日本21（第三次）では、「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」の目標値を設定しています。

乳・乳製品

牛乳



果物



1日のどこかでとりましょう

コラム ～野菜の食べ方～

から揚げ+フライドポテト+マヨネーズがたっぷりのサラダ…野菜たっぷりでもい献立？

野菜はたっぷりとりませんが、油もたっぷりでエネルギーが高い献立です。このような食事が多くなると、自分のベスト体重を維持しづらくなります。

揚げ物、炒め物、マヨネーズがたっぷりのサラダ等の、油を多く使った料理は1食に1品程度にして、お浸しや和風の和え物のような、油を使わない野菜料理を多めにしましょう。

漬物大好き！
ところで漬物も野菜料理？

漬物・佃煮などは食塩量が多い料理です。漬物は野菜料理としてではなく、箸休め程度に考えましょう。



カット野菜や
冷凍野菜を使うと
手軽に作れます

「朝食献立例」

主食 ごはん
主菜 納豆
副菜 野菜たっぷりのみそ汁

忙しい朝も

ごはん（主食）を炊いて野菜（副菜）のみそ汁を作り、買い置きの納豆（主菜）で基本の一汁一菜の食事



「外食献立例」

主食・主菜 野菜たっぷり
トマトスパゲティ
副菜 野菜サラダ

昼食（外食の場合）も

外食では、バランスのとりやすい定食スタイルはもちろん、麺類や丼などの一品料理でも野菜料理を組み合わせると、バランスよく食べられます。



「夕食献立例」

主食 ごはん
主菜 魚の塩焼き
副菜 野菜炒め・かぼちゃの煮物

夕食も

主菜は1～2品程度にして、副菜の野菜料理をしっかり食べる健康的な夕食をとりましょう。

夕食は、主菜中心の食事になりがちです。肉や魚、卵、豆腐などの主菜料理ばかり何品もそろった食事は、エネルギーやたんぱく質、脂質が高くなります。また、おかず（主菜料理）がいっぱいの食事は、料理を薄味にしても結果的に食塩摂取量が多くなります。このような食事を続けていると、肥満や高血糖、高コレステロールの原因にもなります。

主食はごはんを主体として、適量の主菜、薄味の野菜料理をたっぷり食べるというのが「健康的な食事」です。

和食のよさ、だしのおいしさを次の

日本の食文化（和食）とは



1970年（昭和45年～）ころの食事が一汁二菜の食事、健康的な和食です。

次の世代を担う子どもたちが、健康な大人になれるように、小さい頃から、だしのおいしさと日本型の食事のおいしさを伝えていきたいですね。

平成25年12月「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されました。

和食とは、一汁三菜（一汁一菜や一汁二菜でも）の、日本人の健康的な食事スタイルのことです。

ごはんを中心として、魚などのおかず、野菜の煮物やお浸し、みそ汁や漬物などの発酵食品がある食事です。

野菜たっぷり具だくさんの汁物のすすめ



農地面積が23区で一番多い練馬区。
季節の野菜をたっぷり入れると、野菜からうま味が出て、うす味でもおいしく食べられます。

毎日、「昆布とかつお節からとっただし」とはいかなくても、たまには本物のだしのおいしさを味わって、伝統の食事のおいしさがわかる日があるといいですね。

世代の子どもたちに伝えましょう

和食にかかせない「だし」のおいしさ

和食の基本 和風だし

【昆布とかつお節の混合だし】★

水 3 カップ（600ml）
昆布 5g ～
かつお節 10g ～

※煮物や麺類のつゆ、
もちろんみそ汁にもおすすめ！

- ①昆布はぬらしたペーパータオルで軽くふき、30分以上水につける。
- ②弱火にかけ、沸騰する前に昆布を取り出し、かつお節を一気に加えて手早く箸でほぐし、ぐらっと沸いたら火を止めてこす。



その他にも…
煮干しだしはみそ汁におすすめ！

子どもたちも大好き！

だしを取った後の昆布とかつお節でふりかけを作るとおいしい！
食品ロスの削減にもつながります。

（作り方）

- ①昆布は細かく刻み、かつお節は水分を絞ってから細かく刻む。
- ②フライパン（もしくは小鍋）に①を入れ、砂糖小さじ1、しょうゆ小さじ2、みりん小さじ2を加えて、水分がなくなるまで煮る。

※調味料の分量は、★でだしをとった後の昆布とかつお節を使った場合の目安量です

コラム ～共食のすすめ～

誰かと一緒に食べることで食事はもっとおいしくなる！

第4次食育推進基本計画では、「朝食又は夕食を家族と一緒に食べる『共食』の回数を増やす」「地域等で共食したいと思う人が共食する割合を増やす」という目標が掲げられています。

共食には、会話やコミュニケーションが増えること、食事がおいしく感じられることの他にも、健康で規則正しい食生活の実践につながるといったメリットがあります。

また、子どもたちと地域の大人や高齢者が一緒に食事をする事で、食文化の継承につながるという一面もあります。



レタスの
帆立あんかけ

● 調理時間 約10分



【材料 (2人分)】

レタス	1/2個	水	1/2カップ
帆立貝柱(水煮缶)		酒	大さじ1
	小1缶	塩	2つまみ
しょうが	1かけ	黒こしょう	適量
長ねぎ	10cm程度	☆片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1	☆水	大さじ1

【作り方】

- ① レタスは一口大にちぎって洗い、水気を切って器に盛り付けておく。しょうがと長ねぎはみじん切りにする。
- ② 帆立貝柱の水煮缶は貝柱と汁を分け、貝柱はほぐしておく。
- ③ 小さめのフライパンにごま油を中火で熱し、①のしょうがと長ねぎを入れて炒める。
- ④ 香りがたったら、水、酒、②の汁を加え、煮立ったら塩を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に②の貝柱を加え、☆の水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

アスパラガスの
ふわふわ卵ソテー

● 調理時間 約15分



【材料 (2人分)】

アスパラガス	4本(140g)
バター	5g
卵	2個
☆しょうゆ	小さじ1/2
☆塩・こしょう	少々

【作り方】

- ① アスパラは中程から根元にかけて硬いところの皮をピーラーでそぐ。4cm程度の斜め切りにし、耐熱容器に入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ600Wで1分程度加熱する。
- ② フライパンを熱してバターを加え、アスパラを炒める。
- ③ 火を強火にして、☆を混ぜた溶き卵を入れ、アスパラガスと絡めながら炒める。半熟程度になったら火を止める。

献立ヒント

このメニューに
いかな献立は
かながですか？

自分の
できる範囲で
参考にしてみて
ほしいね！

副菜



主菜

【魚料理なら】
さわらの煮つけ
【肉料理なら】
ゆで鶏の甘辛ソース

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

献立ヒント

このメニューに
いかな献立は
かながですか？

自分の
できる範囲で
参考にしてみて
ほしいね！

副菜



主菜

【魚料理なら】
アジのパン粉焼き
【肉料理なら】
塩豚肉の煮込み

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他に
いかなメニューは
かながですか？

新玉ねぎと春キャベツの
コールスローサラダ

若竹煮



他に
いかなメニューは
かながですか？



スナップエンドウの天ぷら



菜の花と桜えびのポン酢和え



※各料理のポイントは、Instagram「ねりまde野菜レシピ(練馬区健康推進課)」をご覧ください。

枝豆とオクラの 塩昆布和え



調理時間 約10分



【材料 (2人分)】

枝豆(さやつき) 150g(可食部75g)
オクラ 8本(80g)
☆塩昆布 6g
☆しょうゆ 小さじ1
☆ごま油 小さじ1

【作り方】

- ① 枝豆はゆでて、さやから豆を取る。
- ② オクラはガクを取り、板ずり(塩は分量外)し、熱湯で1分程ゆでて1cm位の幅にななめに切る。
- ③ ボウルに①、②、☆を入れて混ぜ合わせる。



ズッキーニと鶏肉の カレーチーズ焼き



調理時間 約15分

【材料 (2人分)】

ズッキーニ 1本(200g)
ミニトマト 8個
鶏むね肉(皮なし) 1枚
ピザ用チーズ 60g
☆塩、こしょう各少々
☆カレー粉 小さじ2/3
☆片栗粉 小さじ1

★しょうゆ 大さじ1
★酒 大さじ1
★砂糖 大さじ1/2
★にんにく 1/3かけ (すりおろす)
サラダ油 大さじ1/2
粗びき黒こしょう少々

【作り方】

- ① ズッキーニは1cm厚さの輪切りにする。ミニトマトはへたを取る。鶏肉は1cm厚さのそぎ切りにし、☆を袋で混ぜておいたものに入れて馴染ませる。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、①のズッキーニと鶏肉を重ならないように並べ入れる。中火で1分30秒ほど焼いてこんがりとしたら裏返し、さらに1分30秒ほど蒸し焼きにする。
- ③ ☆を加えて煮立たせながらからめ、フライパン全体にズッキーニと鶏肉を広げる。ミニトマト、ピザ用チーズをのせ、ふたをして弱火で1分30秒ほど蒸し焼きにする。
- ④ チーズが溶けたら器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。



献立ヒント

い
こ
か
ん
が
な
メ
ニ
ュー
は
ど
う
す
か
?

自分の
できる範囲で
参考にしてみて
ほしいね!

副
菜



主
菜

【魚料理なら】
いわしのかば焼き風
【肉料理なら】
鶏肉の野菜蒸し

主
食



ごはん

副
菜



季節の野菜が入ったみそ汁

献立ヒント

い
こ
か
ん
が
な
メ
ニ
ュー
は
ど
う
す
か
?

自分の
できる範囲で
参考にしてみて
ほしいね!

副
菜

青菜としらすの
のり和え

主
菜



主
食



ごはん

副
菜



季節の野菜が入ったみそ汁

い
こ
か
ん
が
な
メ
ニ
ュー
は
ど
う
す
か
?



とうもろこしの冷製スープ



とろとろなすとピーマンの味噌炒め

い
こ
か
ん
が
な
メ
ニ
ュー
は
ど
う
す
か
?



たたききゅうり



トマトと卵のとろっと炒め

きぬかつぎ
～甘みそだれのせ～

● 調理時間 約15分



【材料 (2人分)】

里芋(小さいもの) 6個(100～120g)
 ☆みそ 大さじ1と1/2
 ☆砂糖 大さじ1と1/2
 ☆酒 大さじ1
 ☆みりん 大さじ1/2

【作り方】

- ① 里芋は皮ごときれいに洗い、上下を薄く切り落として、真ん中の部分に横に1周浅く切り込みを入れておく。
- ② ①の里芋を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて、電子レンジ600wで4～5分程加熱する。(竹串がすっと通る位の硬さにする)
- ③ 耐熱容器に☆を全て入れて合わせ、ラップをせずに電子レンジ600wで1分加熱する。よくかき混ぜる。
- ④ ②の里芋の、上の部分の皮だけをむく。
- ⑤ ④の里芋を皿に盛り、③の甘みそだれをのせる。

鮭と
なすの
みぞれがけ

● 調理時間 約25分

【材料 (2人分)】

鮭 2切れ サラダ油 大さじ3
 塩 少々 ☆めんつゆ(3倍希釈) 大さじ3
 片栗粉 適量 ☆水 150ml
 なす 3本 おろししょうが 小さじ1
 大根 1/4本(300g程度) 青ねぎ 1本程度

【作り方】

- ① なすはヘタを切り落とし、半分に切って皮に格子状に切り込みを入れ食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにしておく。
- ② 鮭は食べやすい大きさに切り、塩と片栗粉をふる。
- ③ 大根はすりおろし、水気を切っておく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①のなすを入れて中火で両面を焼き、焼き色が付いたら取り出しておく。
- ⑤ ④のフライパンに②の鮭を入れ、中火で両面がこんがりとし色付くまで焼く。
- ⑥ ⑤に④のなすを戻し入れ、☆と③の大根おろしの半量を加えて混ぜ、3分程煮る。
- ⑦ 器に盛り、残り的大根おろしとおろししょうがを乗せ①の青ねぎをちらす。



献立ヒント

このメニューに
 いかんが
 献立は
 ですか？

自分の
 できる範囲で
 参考にしてみて
 ほしいね！

副菜



+青菜のおひたし

主菜

【魚料理なら】
 白身魚のチーズ焼き
 【肉料理なら】
 ハンバーグ

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

献立ヒント

このメニューに
 いかんが
 献立は
 ですか？

自分の
 できる範囲で
 参考にしてみて
 ほしいね！

副菜

かぼちゃのチーズ焼き

主菜



主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他に
 かな
 メニューは
 いかんが
 ですか？

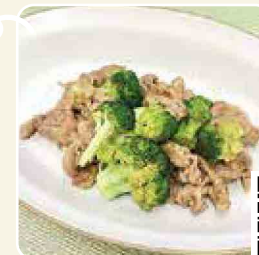


かぶのえびそぼろがけ



にんじんの和風マヨサラダ

他に
 かな
 メニューは
 いかんが
 ですか？

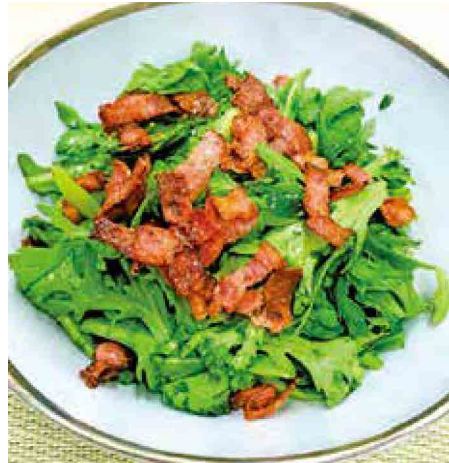
ブロッコリーと豚肉の
オイスターソース炒め

さつまいもごはん

※各料理のポイントは、Instagram「ねりまde野菜レシピ(練馬区健康推進課)」をご覧ください。

春菊と
カリカリベーコン
のサラダ

● 調理時間 約15分



【材料 (2人分)】

春菊 1束(150g)
スライスベーコン 3枚
オリーブ油 大さじ1
☆レモン汁 大さじ1
☆粒マスタード 小さじ1
☆塩、こしょう 少々

【作り方】

- ① 春菊の葉はざく切りにし、茎の部分は斜め薄切りにして、水を張ったボウルに入れて5分程置く。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② ①の春菊をザルにあげ、ペーパータオルで水気を拭き取る。
- ③ ボウルに☆を入れてよく混ぜ合わせ、②の春菊を加えて和え、器に盛る。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①のベーコンを炒める(油はねに注意する)。両面がカリカリになったら油ごと、③の春菊の上に回しかける。



ごぼうの柳川風

● 調理時間 約25分



【材料 (2人分)】

ごぼう 2/3本(100g)
豚こま肉 150g
サラダ油 小さじ1
卵 2個
三つ葉 適量
☆水 200ml
☆しょうゆ 大さじ1
☆砂糖 大さじ1
☆酒 大さじ1/2
☆顆粒和風だし 小さじ1/2

【作り方】

- ① ごぼうはよく洗い、包丁の背で皮をこそげてささがきにし、3分ほど水にさらして水気を切る。卵は溶きほぐし、三つ葉は3cm幅にざく切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、豚肉とごぼうを炒める。豚肉の色が変わったら☆を加え、5分ほど煮る。
- ③ 溶き卵を回し入れ、半熱になったら火を止めて器に盛り、三つ葉をトッピングする。

献立ヒント

このメニューに
いかな献立は
がなですか?

自分の
できる範囲で
参考にしてみて
ほしいね!

副菜



+青菜のおひたし

主菜

【魚料理なら】
たらほイル焼き
【肉料理なら】
豚肉のオレンジ煮

主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

献立ヒント

このメニューに
いかな献立は
がなですか?

自分の
できる範囲で
参考にしてみて
ほしいね!

副菜

春キャベツの浅漬け

主菜



主食



ごはん

副菜



季節の野菜が入ったみそ汁

他に
いかなメニューは
がなですか?



白菜とたららのグラタン



小松菜の揚げ巻き煮

他に
いかなメニューは
がなですか?



鶏肉と長ねぎの照焼き



ほうれん草とえのきの和え物

練馬といえば大根！

大根のおすすめレシピ



そぼろ大根



●調理時間 約45分



【材料（4人分）】

大根 600g程度 ☆砂糖 大さじ2
とりむね挽肉 350g ☆出汁昆布 1枚
しょうが 1かけ ☆かつお節 少々
☆水 800ml ★塩 小さじ1/2
☆みりん 大さじ3 ★しょうゆ 大さじ4
☆酒 大さじ3

【作り方】

- ① 大根は皮をむかずに2cmほどの輪切りにし、片面にかくし包丁をいれて半月切りにする。鍋に大根が浸るぐらいの水を入れて火にかけ下茹でしておく。しょうがは薄切りにして千切りにする。
- ② 鍋に☆をすべて入れて混ぜ、下茹でした大根、とりむね挽肉、しょうがを加えて蓋をして火にかけます。煮立ったら挽肉を少しほぐし中火にする。★を加えて落とし蓋をして煮込み、味が染み込んだら出来上がり。

大根サラダ



●調理時間 約15分



【材料（3人分）】

大根 400g
水菜 1〜2株
海苔 1枚*大判
かつお節 少々
ごま油 大さじ1.5〜2
☆ポン酢 大さじ1
☆しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① 大根は皮をむかずに短冊切りにする。水菜は3cmくらいの長さのざく切りにする。
- ② 大きなボウルに①を全て入れ、ごま油をからめる。次に☆を加え、かつお節を入れる。最後に海苔を好みの大きさにちぎって全体を混ぜ合わせる。

写真/レシピ提供 パパ料理研究家 滝村雅晴さん

練馬は大根だけじゃない！

キャベツのおすすめレシピ

キャベツシューマイ



●調理時間 約30分



【材料（2人分）】

キャベツ 1/4個(約250g)
片栗粉 大さじ2
玉ねぎ(みじん切り) 1/4個(50g)
豚ひき肉 150g
☆酒、しょうゆ 各小さじ1
☆鶏がらスープの素 小さじ1/2
☆オイスターソース・おろし生姜 各小さじ1/2
☆ごま油 大さじ1/2
☆片栗粉 大さじ1
練り辛子 お好みで

【作り方】

- ① キャベツは千切りにし、耐熱容器に入れてラップをせず電子レンジ(600w)で3分加熱する。粗熱をとって水気を絞り、片栗粉をまぶしておく。
- ② ボウルに豚ひき肉を入れて良く混ぜ、☆とみじん切りにした玉ねぎを加えてよく混ぜ、10等分にして丸める。
- ③ ②にキャベツをまぶしてぎゅっと握り、耐熱皿にのせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600w)で7分加熱する。

春キャベツのクミンサラダ



●調理時間 約10分



【材料（2人分）】

キャベツ 1/8個(100g)
☆レモン汁 小さじ2
☆塩 少々
☆オリーブオイル 大さじ1
☆クミンパウダー 小さじ1/2

【作り方】

- ① キャベツを太めの千切りにして、ボウルに入れる。
- ② ☆を合わせて①と和える。

※各料理のポイントは、Instagram「ねりまde野菜レシピ（練馬区健康推進課）」をご覧ください。



まさに練馬のソウルフード！

練馬スパゲティ

調理時間 約20分



【材料（2人分）】

スパゲティ	150g
バター	小さじ1
オリーブオイル	小さじ1/2
大根(おろす)	200g
オイルツナ缶	1缶(80g)
☆酢	大さじ1/2
☆砂糖	大さじ1弱
☆塩	大さじ2/5
☆しょうゆ	大さじ1弱
刻みのり	適宜

【作り方】

- ① 大根はすりおろし、ツナ缶は油をきっておく。
- ② ☆とおろした大根を小鍋に入れ、火にかけて煮込む。
- ③ ②の味がなじんだらツナ缶を加え、さらに煮込む。
- ④ スパゲティは塩(分量外)を加え、たっぷりのお湯で茹でる。
- ⑤ 茹で上がったら、バターとオリーブオイルをまぶし皿に盛る。
- ⑥ ⑤に③をかけ、最後に刻みのりを飾る。

甘辛い味付けで、白いごはんが
もりもり食べられる！

回鍋肉(ホイコーロー)

調理時間 約25分



【材料（2人分）】

キャベツ	100g	☆みそ	小さじ2
にんじん	1/4本	☆テンメンジャン	
玉ねぎ	1/4個		小さじ1/2
ピーマン	1個	☆酒	小さじ1/2
にんにく	1/2かけ	☆砂糖	小さじ1
豚薄切り肉	120g	☆しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2	☆みりん	少々
こしょう	少々	サラダ油	小さじ1
		いりごま	小さじ1/2

【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、酒、こしょうで下味をつける
- ② キャベツ・ピーマンはざく切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。☆は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、にんにく、①の豚肉を炒める。
- ④ ②のにんじん、ピーマン、玉ねぎ、キャベツの順に加えて炒める。
- ⑤ ☆の合わせ調味料を③に加え、最後にいりごまを加えて仕上げる。

練馬区の主な農産物の販売時期

※ あくまでも目安です。実際の販売時期とは異なる場合があります。

品目	月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
イチゴ													
インゲン													
エダマメ													
オクラ													
カブ													
カボチャ													
カリフラワー													
キャベツ													
キュウリ													
コマツナ													
サツマイモ													
サトイモ													
ジャガイモ													
シュンギク													
スイカ													
ダイコン													
タケノコ													
タマネギ													
トウモロコシ・スイートコーン													
トマト													
ナス													
ニガウリ(ゴーヤ)													
ニンジン													
ネギ													
練馬大根													
ハクサイ													
春レタス													
ブロッコリー													
ホウレンソウ													
ミズナ													
イチジク													
ウメ													
カキ													
キウイフルーツ													
クリ													
ブドウ													
ブルーベリー													
ミカン													
ユズ													

Instagram「ねりまde野菜レシピ(練馬区健康推進課)」公開中!



旬の野菜を取り入れたレシピや食育の情報が満載!

区内農業者がおすすめする野菜レシピや

食のプロである「ねりまの食育応援店」が提案する

レシピも掲載しています!



Follow me!



二次元コードを
読み込む
or
@nerimakuen
kousuisinka
で検索!

練馬区の食育の取り組み

食を通じた健康で豊かなねりまの実現のため、
区では「農地が身近にある練馬ならではの食育」に取り組んでいます

練馬区食育推進ネットワーク会議

平成19年度から練馬区食育推進ネットワーク会議を設置し、食育に関心のある区民、関係団体の方々とともに、練馬ならではの食育の実践活動に向けた検討を進めています。

食育実践ハンドブックによる「ねりまの食育」の推進

区の食生活の課題や、農地が身近にある練馬ならではの食育を進めるため、食育実践ハンドブックを作成し、保健相談所等で冊子を活用した食育事業を展開しています。



「ちゃんとごはん」プロジェクト

区では誰もが自分で健康的な基本の食事を作って食べられるように「ちゃんとごはん」プロジェクトを進めています。

「ちゃんとごはん」プロジェクトでは、区の食育推進の取組に協力してくださっている食育推進ボランティアの方々と一緒に健康的な食事作りをしています。

ちゃんとごはん
明日の元気のために ちゃんと食べよう



区ホームページ「ねりまの食育」

農地が身近にある「ねりま」で、ずっと健康に暮らしたい…

ねりまならではの豊かな環境を大切に、食事は楽しく、適量をバランスよくとることを実践できるように、練馬区公式ホームページの「ねりまの食育」をご活用ください。

赤ちゃんから大人まで、健康に暮らすための食生活についての情報や、講演会の紹介など、食育に関する情報をご紹介します。



ねりまの食育応援店

住み慣れた地域で、いつまでも健康で暮らすことができるように以下の4つのテーマに沿って、食育に取り組むお店を登録し、皆様に広く利用していただくことを目的とした事業です。



練馬ならではの食材を使っているお店

練馬産野菜のお店

旬の練馬産野菜を買い、または練馬産野菜の料理（練馬産野菜が35g以上）が食べられるお店です。

※年に6か月以上提供しています。

- 例えば・・・
- ・農産物直売所
 - ・練馬産野菜の料理がある飲食店
 - ・スーパーや八百屋 など



練馬ならではの食材を使っているお店

練馬特産食材のお店

練馬産の農産物または農産物などを材料とした加工品を使用している、または販売しているお店です。

- 例えば・・・
- ・ブルーベリー等果物の摘み取り農園
 - ・練馬産はちみつ
 - ・練馬産の味噌
 - ・上記などを使ったお菓子や料理があるお店 など



あなたの健康的な食生活を応援するお店

ヘルシーごはんのお店

主食・主菜・副菜（野菜70g以上使用）がそろった食事を提供しているお店で

- ・野菜料理のお替りができる（有料の場合あり）
- ・調味料の調整ができる
- ・量の調整ができる

3つのうちいずれかが可能なお店です。

- 例えば・・・
- ・定食メニューがあるお店
 - ・メニューを組み合わせることができるお店 など



いつまでも地域に残したいお店

あなたのいちおしのお店

「あなた」(区民)が推薦する、地域にいつまでも残ってほしいお店です。

- 例えば・・・
- ・できたての豆腐の香りが漂う豆腐屋さん
 - ・地域の食育を支えてくれるお店 など
- 暮らしやすいまちには欠かせないお店





令和7年(2025年)10月発行

発行：練馬区

〒176-8501

東京都練馬区豊玉北6-12-1

電話：03-3993-1111(代表)



練馬区公式アニメキャラクター
©2011練馬区 ねり丸