



表紙は市立橘中学校の生徒によるイラストです

高津区食育推進分科会（※）作成

たかつラクベジレシピ

公開・配布中！

1日に350g以上の野菜をとるための工夫の方法やラクに作れる簡単野菜レシピが掲載されています！

レシピの一例

簡単に作れておいしい
レシピが充実！



材料 4人分

- かぼちゃ.....1.8個
- えだ豆め（皮つき）.....80g
- ゆで大豆.....40g
- 牛乳.....600ml
- バター.....20g
- みそ.....小さじ1と1/3

栄養価（1人分）
エネルギー152kcal たんぱく質2.7g 脂質7.5g 糖質20.3g 食塩相当量0.4g

作り方

- かぼちゃは大き〜一口大に切る。
- 全ての材料を鍋に入れて、火にかける。
- 牛乳の液が出てきたら、火を弱める。
- 汁気が少なくなるまで煮る。

レシピのポイント

- かぼちゃと牛乳の相性はとてもよく、かぼちゃの旨みもよく出ます。
- スイートポテト風のアレンジする場合は、お好みの量の砂糖を加えて煮る。
- ポテトはレンジで加熱する場合は、牛乳を減らしてお湯で煮る。

1人分の野菜量が一目でわかる！



園児〜中学生が描いたイラストがかわいい！



レシピや野菜についてのポイントがためになる！

データ版は高津区ホームページで公開中



冊子版は、高津区役所地域のみまもり支援センター 地域支援課（3階7番窓口）で配布中



たかつラクベジレシピについてアンケートにご協力を
お願いいたします



（※）高津区食育推進分科会
高津区内の様々な団体が集まり、区民がより健康になるための食育を検討し、実践をしています。

令和4・5年度高津区食育推進分科会 所属団体（順不同）
エプロンさぎ（元気な高津をつくる会）・生活協同組合ユニーコップ 川崎2エリア会・洗足学園大学附属幼稚園・洗足こども短期大学
高津区食生活改善推進員連絡協議会・高津区食品衛生協会・川崎市栄養士会・高津区PTA協議会・たちばな農のあるまちづくり推進会議
上作延こども文化センター・東高津こども文化センター・上作延小学校・久本小学校・橘中学校・高津区保育総合支援担当

