



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

冬野菜  
レシピ集

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、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、ねりまの食育応援店の協力を得て作成しました。食のプロであるねりまの食育応援店が提案する冬野菜のレシピで、練馬でとれる新鮮な野菜をおいしく味わっていただきたいと思います。そして、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食育にも取り組んでいるねりまの食育応援店もぜひご活用ください。

この冊子が皆様の健康づくりのお役にたていただければ幸いです。

## 目 次

めざせ！ 1日5とれとれ！ .....	3
1日5とれとれ分の野菜料理をとりましょう	
野菜たっぷりの健康的な食生活 .....	4
主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上	
できるだけ毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事をとりましょう	
ねりまの野菜 練馬区の主な農産物の販売時期 .....	6
食のプロが提案！ 練馬でとれる冬野菜レシピ .....	7
ねりまの食育応援店店主がおすすめる冬野菜レシピと店舗紹介.....	8
大根のあげ出汁【小料理石井】	
ロール白菜【糀屋三郎右衛門】	
鶏ももとほうれん草の煮込み【Pizzeria222】	
ベーコンのペペロンチーノ～焼きネギのマリネ添え～【Pitango】	
練馬ブロッコリーのディップ【和食器フレンチ Komorebi】	
ごぼうご飯【北町食堂ひなたぼっこ】	
白菜の蒸し焼き【JA 東京あおば】	
マーボー大根【JA 東京あおば】	
練馬野菜のテリーヌ【ホテルカデンツァ東京】	
練馬大根のステーキ 糀屋三郎右衛門の味噌ソース【ホテルカデンツァ東京】	
練馬産緑黄色野菜のグラタングリーンソース【ホテルカデンツァ東京】	
練馬区の食育の取組紹介 .....	19
ねりまの食育応援店とは .....	20
ねりまの食育応援店マップ .....	22

# めざせ! 1日5とれとれ!

## 1日5とれとれ分の野菜をとりましょう

### とれとれマーク



1とれとれ  
=70g分の野菜料理

材料は2人分、または作りやすい分量で書いてあります。とれとれマークは、1とれとれ70gとして、1人分の料理を食べた場合、野菜が何とれとれになるかを示しています。

大人が1日に食べたい野菜の目標量は350g。各ページに記載しているとれとれ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目指しましょう。

「野菜とれとれ! 1日5とれとれ!」では、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(トレ・トレ)」という思いを込め、野菜が70g程度とれる野菜料理を「1とれとれ」と表示しています。

例えば…

- 朝食に 野菜たっぷりのみそ汁  
【1とれとれ】
- 昼食に 野菜のお浸し+トマトを1皿  
【1とれとれ】 【1とれとれ】
- 夕食に サラダ+かぼちゃの煮物の小鉢  
【1とれとれ】 【1とれとれ】



1人分で約70gの野菜がとれる料理は

## 1とれとれ



## 合計5とれとれ

350g以上の  
野菜がとれました



# 野菜たっぷりの健康的な食生活

主食・主菜・副菜のそろった食事を1日2回以上

<できるだけ毎食、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



## 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  
…野菜たっぷりでもよい献立？

野菜はたっぷりとれますが、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。

主菜も副菜も油を多く使った料理を組み合わせると、エネルギー摂取量が高くなりがちです。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。漬物は野菜料理とは考えず箸休め程度に食べましょう。

## 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



### 《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



## 昼食(外食の場合)も

外食では、バランスのとりに  
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、野菜をたっ  
ぷり食べられます。



### 《外食献立例》

主食・主菜 ミートソース

副菜 野菜サラダ



## 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、脂肪が高くなります。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。また、おかず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。

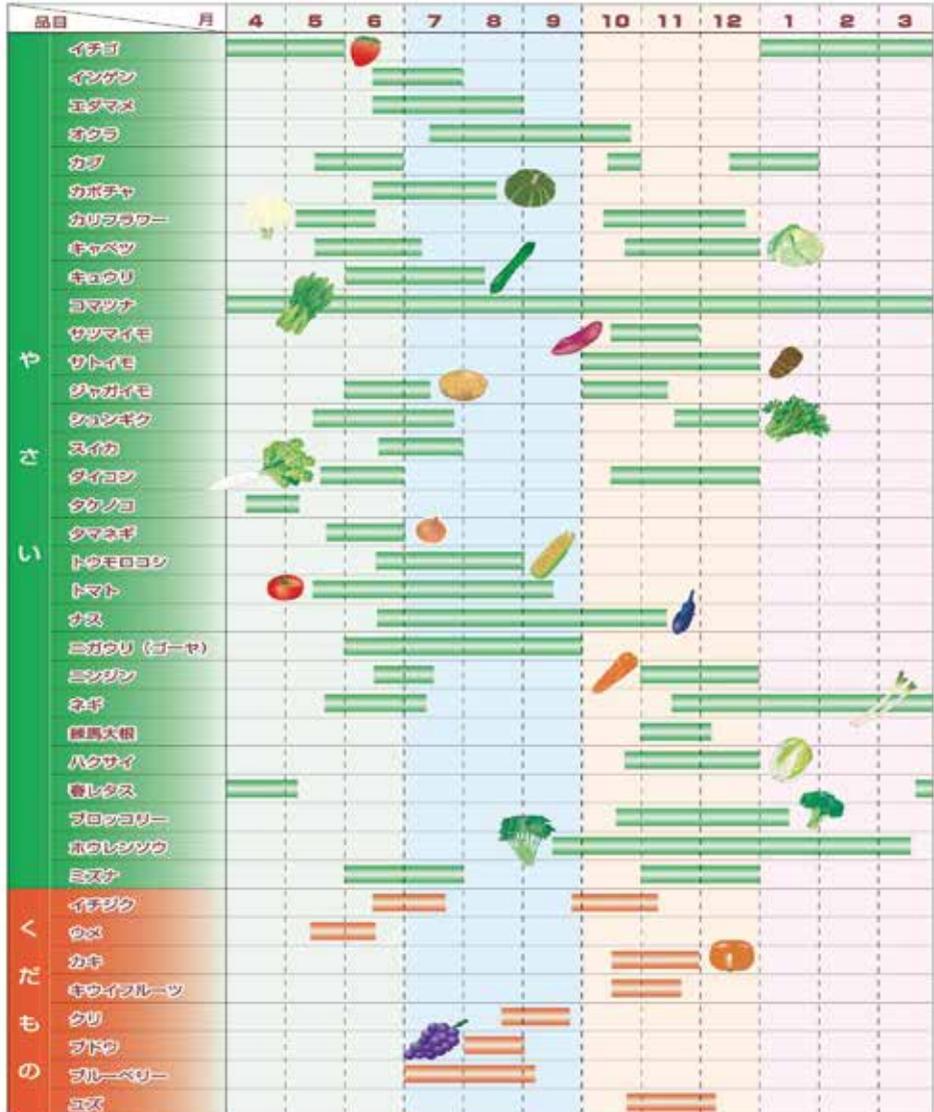
主食はごはんを主体として、適量の主菜、薄味の野菜料理をたっぷり食べるとするのが「健康な食事」です。

# ねりまの野菜

23 区の中で最大の農地面積を有する練馬区にとって農業は区の特徴であり、身近なところで育つ のを見てきたとれたての野菜が買える、食べられることが魅力です。区では「農」のあるまちづくりに取り組み、区民・市民農園、農業体験園の他、野菜ウォークラリー、練馬大根引っこ抜き競技大会など、ご家族で参加できるふれあい事業等を実施しています。

## 練馬区的主要農産物の販売時期

※あくまでも目安です。実際の販売開始とは異なる場合があります。



区では「農産物ふれあいガイド」を発行しています。お近くの農産物直売所を見つけて、ねりま産の野菜をお楽しみください。

問い合わせ先

練馬区・・・練馬区都市農業担当部都市農業課 TEL. 03-5984-1403  
 JA 東京あおば・・・JA 東京あおば地域振興部 TEL. 03-5910-3066

食のプロが提案！

# 練馬でとれる冬野菜レシピ

なりまの食育応援店店主がおすすめする冬野菜レシピをご紹介します

練馬区で冬（12月～2月ごろ）の時期にとれる野菜の例

大根 ・ ねぎ ・ 白菜  
ほうれん草 ・ かぶ ・ ごぼう  
にんじん ・ ブロccoli など

1人分でとれる野菜の量を  
とれとれマークで記載しています  
(1とれとれ=70gの野菜料理)

P.8～ レシピページの見方

レシピ名

⑥ 小料理 石井

## 大根のあげ出汁

材料 (2人分)

大根	1/3本 (300g)
かつお出汁	2カップ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
砂糖	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適宜
片栗粉	適宜 (大根にまぶす用)

作り方 約40分 (冷蔵庫で冷ます時間を除く)

- ① 大根を2cm角くらいの乱切りにする。
- ② ①をかつお出汁と調味料Aで軟らかくなるまで煮て、一晩冷蔵庫でしっかり冷ます。
- ③ ②をざるにとって水気を切り、片栗粉を付けて180℃の油で、大根の表面をカリッとなるまで揚げる。
- ④ お好みで大根のせん切りをのせ、あんをかけたたり、めんつゆをかけて食べる。

レシピのポイント

おいしい出汁をすった大根を高温の油で揚げることにより、表面をカリッさせることがポイントです。



住所：練馬区東大泉 5-36-14  
電話：03-4283-1430  
営業時間：11:30～14:00  
17:30～22:00  
休日：日曜・祝日

お店から

を通して野菜は練馬産を中心に、魚は自ら豊洲に仕入れに行き、食材を調達。和食の心である「かつおだし」を丁寧にとり、料理を作っております。  
さらには当店の魅力を広げて大衆の素晴らしさ、練馬の素晴らしさをこの地で発信していきたいと思っております。

野菜レシピを提供した  
なりまの食育応援店  
店舗の紹介

## ⑥1 小料理 石井

# 大根のあげ出汁



### 材料（2人分）

大根	1/3本（300g）	
かつお出汁	2カップ	
A	酒	大さじ2
	みりん	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	薄口しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適宜	
片栗粉	適宜（大根にまぶす用）	

### 作り方 約40分（冷蔵庫で冷ます時間を除く）

- ① 大根を2cm角くらいの乱切りにする。
- ② ①をかつお出汁と調味料Aで柔らかくなるまで煮て、一晩冷蔵庫でしっかり冷ます。
- ③ ②をざるにとって水気を切り、片栗粉を付けて180℃の油で、大根の表面がカリッとなるまで揚げる。
- ④ お好みで大葉のせん切りをのせ、あんをかけたり、めんつゆをかけて食べる。



### レシビのポイント

おいしい出汁をすった大根を高温の油で揚げることにより、表面をカリッとさせることがポイントです。



### お店から

年間を通して野菜は練馬産を中心に、魚は自ら豊洲に仕入れに行き、食材を調達。和食の基本である「かつおだし」を丁寧にとり、料理を作っております。今後はさらに当店の魅力を広げて大泉の素晴らしさ、練馬の素晴らしさをこの地で発信し続けていきたいと思っております。



練馬産野菜  
のお店



練馬特産食材  
のお店

住所：練馬区東大泉 5-36-14

電話：03-4283-1430

営業時間：11:30～14:00

17:30～22:00

休日：日曜・祝日

## ⑳ 糀屋三郎右衛門

# ロール白菜



### 材料（2人分）

白菜	大 4 枚 (500g)	
玉ねぎ	大 1/4 個 (50g)	
しいたけ	1 枚 (10g)	
豚ひき肉	150g	
A	生姜（すりおろす）	小さじ 1/2
	みそ※	大さじ 1
	ケチャップ	大さじ 1/2
	こしょう	少々
	米	小さじ 1/2
塩こうじ※	大さじ 1	



※糀屋三郎右衛門のみそ（すずしろの里）、塩こうじ（ザ・ワンナイト）を使用しています。

### 作り方 約60分

- ① 耐熱皿に白菜の芯と葉を交互に重ねてラップをかけ、電子レンジ（600W）で5～6分加熱する。粗熱がとれたら芯の繊維を断つように切り込みを5～6本入れる。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして電子レンジ（600W）で1分程加熱し、粗熱をとっておく。しいたけは粗みじん切りにする。
- ③ 豚ひき肉にAを練りこみ、②の玉ねぎとしいたけ、米を加えてさらによく混ぜる。
- ④ ①の白菜を広げ、③の肉だねを乗せて芯から巻き、鍋に並べる。
- ⑤ 鍋にひたひたの水を注ぎ、塩こうじを加えてから火にかけ、沸騰してから弱火で20分程煮る。



### レシピのポイント

みそ汁だけじゃもったいない！「昔みそ Lover's レシピ」。コンソメいらずで野菜の甘味を引き出すやさしいおかずです。



練馬特産食材  
のお店



あなたのいちおし  
のお店

住所：練馬区中村 2-29-8

電話：03-3999-2276

営業時間：10:00～17:00

休日：土曜・日曜・祝日

### お店から

原材料から厳選し、納得のいかない物は使わない主義です。私たち自身が安心して食べられるものを作り続けています。



# 鶏ももとほうれん草の煮込み



## 材料（2人分）

鶏もも肉	300g
ほうれん草	1束（200g）
玉ねぎ	1個（200g）
にんじん	1/2本（75g）
セロリ	1/2本（50g）
トマトペースト	大さじ2
オリーブ油	適量
粉チーズ	適宜
塩	適宜
こしょう	少々



## 作り方 約60分

- ① 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。鍋にオリーブ油を入れ、みじん切りにした野菜を弱火でじっくりソテーする。
- ② 鶏もも肉は塩、こしょうをして6~8等分に切る。フライパンにオリーブ油を入れ、鶏肉を入れて焼き色を付け、①の鍋へ加える。フライパンに少量の水を加えて木べらなどで旨みをこそぎ、①の鍋へ加える。
- ③ ほうれん草をざく切りにし、①の鍋に加えて煮る。
- ④ トマトペーストを加えてひたひたの水を入れ、鶏肉がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 皿に盛り付け、粉チーズをかける。



## レシピのポイント

フライパンに残った旨みをこそぎとることがポイントです。



練馬産野菜  
のお店

住所：練馬区東大泉 6-47-11

電話：03-6882-4138

営業時間：12:00~14:00

17:30~21:00

休日：火曜・不定休

## お店から

薪窯で焼く本格的なナポリピッツアとイタリア料理のお店です。新鮮な旬の練馬産野菜を使った料理を提供しています。

# 15 Pitango

## ベーコンのペペロンチーノ～焼きネギのマリネ添え～



### 材料（2人分）

【焼きネギのマリネ】	【ペペロンチーノ】
長ねぎ 1本 (150g)	パスタ (乾) 180g
サラダ油 小さじ 1	オリーブ油 大さじ 3
酢 大さじ 3	ベーコン 80g
オリーブ油 大さじ 1	にんにく 1片
砂糖 大さじ 1	(みじん切り)
A 塩 小さじ 2/3	唐辛子 1本
黒こしょう 少々	パセリ (細かく刻む)
昆布茶 小さじ 2/3	【パスタ湯】
水 90cc	水 3L
昆布 3cm×3cm程度	塩 30g



### 【ペペロンチーノ】

- ① パスタ湯でパスタをゆでる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて中火にかけ、柵切りにしたベーコンを入れる。
- ③ ベーコンに焦げ目が付いたらにんにく、パセリ、唐辛子を入れて火にかける。
- ④ ①のパスタ湯 180ccを入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ①のパスタの水気を切って④に入れ、よく絡める。
- ⑥ 焼きネギのマリネを入れて混ぜ込む。

### 作り方 約40分 (焼きネギのマリネを冷ます時間を除く)

#### 【焼きネギのマリネ】

- ① フライパンにサラダ油を入れ、強火にかける。
- ② ①に3cmに切った長ねぎを入れて焼き色を付ける。
- ③ Aを鍋に入れて火にかき、沸騰直前で止める。
- ④ 焼いた長ねぎに③をかけ、常温で粗熱を取った後、冷蔵庫で保存する。



### レシピのポイント

ネギの焼き加減はお好みで！パスタとソースを絡める際、水と油が乳化する（トロっとする）タイミングを逃さないように混ぜ合わせるのがポイントです。



### お店から

「粹にとらわれないものづくり」をモットーに、地元練馬の素晴らしい食材と厳選素材、そしてPitangoならではのエッセンスを加えて、パスタ&グラタンを作っています。



練馬産野菜のお店      練馬特産食材のお店      ヘルシーごはんのお店      あなたのいちおしのお店

住所：練馬区豊玉北 5-15-10 2階

電話：03-6914-5513

営業時間：11:30～14:30

17:00～23:00

休日：火曜

## ③4 和食器フレンチKomorebi



# 練馬ブロッコリーのディップ

### 材料（2人分）

ブロッコリー 1/2個（140g）  
玉ねぎ 1/4個（30g）  
にんにく 小1/2片  
バター 10g  
水 60cc  
アンチョビ 2枚  
生クリーム（またはヨーグルト）30g  
塩、こしょう 各少々  
バゲット（またはクラッカー）適量



### 作り方 約20分（冷ます時間を除く）

- ① ブロッコリーは小房に分け、軸も皮をむいて薄く切る。にんにくは芽を取り、薄切りに、玉ねぎも薄切りにする。
- ② 鍋に①とバター、水、アンチョビを入れて中火にかけ、煮立ったら蓋をして弱火にし、5分ほど水分がなくなるくらいまで蒸し煮にし、しっかり冷ます。
- ③ ②をフードプロセッサーなどで粗めにつぶし、生クリーム、塩、こしょうを加えて味と固さを整える。
- ④ バゲットなどにのせて、カナッペ風にして食べる。



### レシピのポイント

煮込み過ぎず、少し固いくらいで火を止めて、余熱で加熱すること。  
ブロッコリーと相性のよい乳製品とアンチョビを両方使用しました。



練馬産野菜  
のお店



練馬特産食材  
のお店



ヘルシーごはん  
のお店



あなたのいちおし  
のお店

住所：練馬区上石神井 1-39-25 1F

電話：03-6904-8797

営業時間：12:00～15:00  
17:30～24:00

休日：不定休（お問合せください）

### お店から

和食器とお箸で楽しむ都産都消フレンチのお店です。練馬産野菜を中心に、東京都産の厳選食材を使用し、フランス料理の技巧で四季を楽しみながら、本格伝統工芸和食器で演出しています。

## ⑦9 北町食堂 ひなたぼっこ



# ごぼうご飯



### 材料（4人分）

米	2合
ごぼう	3/4本（150g）
にんじん	1/3本（50g）
昆布	5g
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1～1.5



### 作り方 約50分（炊飯時間を含む）

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② ごぼうはささがきにしてさつと水にさらす。
- ③ にんじんはせん切りにする。
- ④ 昆布ははさみでせん切りにする。
- ⑤ 炊飯器に①の米と酒、しょうゆを入れ、2合の目盛まで水を入れる。切ったごぼう、にんじん、昆布を加えてスイッチを入れる。



### レシピのポイント

ごぼうのダシで肉を入れなくてもおいしい！  
ごぼうのささがきは、ごぼうに十文字の切れ目を入れてからやると切りやすいです。



### お店から

練馬のとれたて野菜を中心に、肉魚もしっかりとれる栄養バランスのよい家庭料理をお出ししています。地元の若者からお年寄りまで、だれでも入りやすいお店です。



練馬産野菜  
のお店



ヘルシーごはん  
のお店



あなたのいちおし  
のお店

住所：練馬区北町 1-32-1

電話：03-3933-2510

営業時間：月・火・木・金 11:30～16:00

日 13:00～17:00

（カフェコーナーのみ）

休日：水・土・祝



# 白菜の蒸し焼き



## 材料（2人分）

白菜	1/8 個（300g）
オリーブ油	大さじ 2
塩	適量
こしょう	適量



## 作り方 約25分

- ① 白菜は縦に厚さ 5 cm くらいのくし形切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、白菜の断面を油でコーティングするようにフライパンの中でひっくり返す。
- ③ 断面を下にして蓋をし、弱火でじっくり 10 分焼く。白菜をひっくり返して蓋をして、さらに 10 分焼く。
- ④ 塩、こしょうをする。



## レシビのポイント

シンプルに白菜の甘みを味わえます。  
 ハーブソルトを使用したり、ベーコンを加えたり、色々なアレンジも楽しめます。

### ⑧JA東京あおば 総合園芸センター ふれあいの里



住所：桜台 3-35-18  
 電話：03-3991-8711  
 営業時間：10:00～17:00  
 休日：火曜

### ⑩JA東京あおば とれたて村石神井



住所：石神井町 5-11-7  
 電話：03-3995-3132  
 営業時間：9:00～16:30  
 休日：祝日

### ⑬JA東京あおば こぐれ村



住所：大泉学園町 2-12-17  
 電話：03-3925-3113  
 営業時間：10:00～17:00  
 休日：水曜

# マーボー大根



## 材料（2人分）

大根	1/4本（300g）	酒	大さじ2
豚小間肉	100g	水	1カップ
にんにく	1/2片	しょうゆ	大さじ1/2
長ねぎ	10cm（30g）	片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1		水
豆板醤	小さじ1/2	ごま油	大さじ1/2
A 赤みそ	大さじ1/2		
砂糖	大さじ1		



## 作り方 約40分

- ① 大根は皮をむいて縦に4等分に切り、一口大の乱切りにする。にんにく、長ねぎはみじん切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、中火で豚肉を炒める。肉の色が変わったら、大根を加えて炒め、油が回ったらにんにく、長ねぎを加えて炒める。
- ③ Aを加えて炒め、酒と水200ccを加える。煮立ったら蓋をして弱火で15分煮る。しょうゆを加えて混ぜ、さらに10分煮る。
- ④ 水で溶いた片栗粉を回し入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を回しかける。



## レシピのポイント

大根の葉っぱや茎があれば5mm幅に切って、水溶き片栗粉を加える前に鍋に加えてください。

## ⑦ JA東京あおば 練馬地区アグリセンター



住所：春日町 1-17-34  
 電話：03-3999-7851  
 営業時間：9:00～16:30  
 休日：土・日曜・祝日



## JA 東京あおば

新鮮な地場産野菜・果物・花卉類をはじめ、園芸資材や JA 東京あおばのプライベートブランド商品なども多く取り揃えております。野菜や果物の旬には、「はしり（旬のはじまり）」や「なごり（旬の終わり）」があります。JA 東京あおばの直売所では、旬の野菜や花卉を見て季節を感じることができます。農家さんや野菜のことなど、気軽にスタッフにお声かけください。



# 練馬野菜のテリーヌ

## 材料（作りやすい分量）

大根	1/3本 (300g)	【ソース】	
長ねぎ	2本 (300g)	オリーブ油	50cc
白菜	1/8個 (300g)	はちみつ	小さじ1
ほうれん草	1束 (200g)	酢	小さじ2
にんじん	1本 (150g)	塩	ひとつまみ
ブロッコリー	1個 (250g)	こしょう	ひとつまみ



## 作り方 約40分（冷蔵庫で寝かす時間を除く）

- ① 大根、にんじんは1cm角に切る。ブロッコリーは小房に分け、長ねぎは1/2に切る。ほうれん草は根元を切り取る。白菜は1枚ずつ分けておく。
- ② ①の野菜を3%濃度の食塩水で茹で、氷水で冷やす。軽く水分を取った後、太巻きを作る要領で、巻きすの上にラップを敷き、まず白菜を敷いてからその他の野菜を包むように置いて巻く。
- ③ ラップに串で穴を開け、きつく巻締め水分を出す。その後水分をとって冷蔵庫で1時間ほど寝かす。
- ④ 切り分け、盛り付ける。ソースの材料をよく混ぜ合わせ、テリーヌに添える。



## レシピのポイント

長ねぎ中心部の粘膜が接着に良く、また甘みが加わるので、必ず使ってください。巻きすを使う際、しっかり力を入れて巻締めることで野菜が接着されます。

## ホテルカデンツァ東京



住所：練馬区高松 5-8 J.city  
電話：03-5372-4411（総合案内）

## ⑦②日本料理「むさしの」



練馬産野菜  
のお店

四季折々の食材を使用した会席料理を、庭の見えるお席でお楽しみください。

電話：03-5372-4501  
営業時間：11:30～15:00 (L.O 14:30)  
17:00～21:30 (L.O 21:00)  
休日：月曜（祝日の場合は営業）  
※営業時間を変更している場合がございます。  
お問合せください。



# 練馬大根のステーキ 糀屋三郎右衛門の味噌ソース



## 材料（2人分）

大根 1/4 本 (200 g)  
 サラダ油 適量

## 【ソース（作りやすい分量）】

A  
 鶏ひき肉 50 g  
 デミグラスソース（市販） 50 cc  
 糀屋三郎右衛門の昔味噌 大さじ 2/3  
 生クリーム 小さじ 1  
 チキンブイヨン 適量



## 作り方 約1時間40分

- ① 大根は皮をむいて輪切りにし、面取りをする。
- ② ①の大根を米のとぎ汁で 1 時間程度煮る。その後、とぎ汁から取り出してチキンブイヨンで 20 分煮る。
- ③ 鶏ひき肉をサラダ油で炒める（この時に出た油は別にとっておく【B】）。
- ④ ③の鶏ひき肉に A を加えてソースを作る。
- ⑤ 【B】の油を使用して②の大根を焼き、④のソースをかける。



## レシピのポイント

おでんで残った大根も、ソースを加えることで味変することができます。

### 73 日本料理「白楽天」



練馬産野菜  
のお店

本格的中国料理をリーズナブルな価格で提供しております。練馬区産の野菜を使用した期間限定のメニューもご用意しております。

電話：03-5372-4500

営業時間：11:30～15:00 (L.O 14:30)  
 17:00～21:30 (L.O 21:00)

休日：火曜（祝日の場合は営業）

### 74 パティスリー「ボンバルファン」



練馬特産食材  
のお店

旬の食材を生かしたスイーツやブレッドをご用意しております。また練馬区産のブルーベリーやはちみつを使用した商品も販売しております。

電話：03-5372-4518

営業時間※：10:00～20:00



# 練馬産緑黄色野菜のグラタン グリーンソース

## 材料（2人分）

長ねぎ	1/3 本 (50g)
白菜	1 枚 (100g)
ほうれん草	2/3 束 (140g)
ブロッコリー	2 房 (30g)
かぶ	小 1 個 (50g)
ベシャメルソース (市販)	100 cc
生クリーム	大さじ 2
チキンブイヨン	適量
粉チーズ	大さじ 3



## 作り方 約40分

- ① 長ねぎ、かぶ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。白菜、分量のほうれん草半分（1/3 束分）はざく切りにする。
- ② ①の野菜をゆでて水気を切っておく。残りのほうれん草（1/3 束分）はゆでてミキサーにかけ、ほうれん草ピューレを作る。
- ③ ベシャメルソース、生クリーム、チキンブイヨン、②で作ったほうれん草ピューレをよく混ぜながら火にかけ、ソースを作る。
- ④ 耐熱皿にゆでた野菜を入れ、③のソースをかけて粉チーズを振りかけ、オーブンで8分程度焼く。



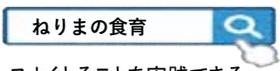
## レシピのポイント

マカロニやバターライスを加えると、マカロニグラタンやドリアにアレンジすることができます。

## 練馬区公式ホームページ「ねりまの食育」をご覧ください

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。



ぜひ！  
フォローをお願いします！

## Instagramを開設しています @練馬区健康推進課

食のプロであるねりまの食育応援店が提案するレシピが満載！  
健康的な食生活を送るために、ぜひお役にください。



# 練馬区の食育の取組紹介

農地が身近にあるねりまならではの食育を推進するため、食育実践ハンドブックやねりまの食育応援店情報誌を作成して、食育事業に取り組んでいます。



## 平成 24 年度作成 ちよっと昔のねりまの食卓 ～これからのねりまの食卓～

- ・練馬区誕生の頃の食卓から、いま伝えていきたいこと
- ・旬の野菜をたっぷり食べよう！レシピ集  
野菜とれとれ！ねりまの大根  
野菜とれとれ！ねりまのキャベツ

## 平成 25 年度作成 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～

- ・和食の基本 一汁三菜の食事
- ・1日5とれとれ！の野菜料理をとりましょう
- ・我が家の味が思い出の味
- ・自然の恵みを楽しむ



## 食育実践ハンドブック別冊(平成 26 年度作成) 次世代に伝えたい和食 【練馬区食育推進講演会記録誌】

- ・子どもの頃にだしとうまみや伝統料理のおいしさを教える理由  
龍谷大学教授 伏木 亨 氏
- ・江戸から今に伝わる和食  
江戸懐石近茶流嗣家 柳原 尚之 氏

## ねりまの食育応援店情報誌

- ・ねりまの食育応援店店舗紹介
- ・練馬区の食育の取組紹介
- ・ねりまの食育応援店マップ



登録店舗の情報は  
練馬区ホームページをご覧ください



# ねりまの食育応援店とは

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える、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。

練馬区って23区内で農地が一番広いけど、どこで野菜を買えるかしら…



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

登録証



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。

頂いた大根を使ったお菓子、美味しかったわ。今度お土産にしよう



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

登録証



あなたの健康づくりを応援します！

## ねりまちてくてくサプリ

日々の生活の中で楽しみながら健康づくりをすることを応援する練馬区オリジナルのスマートフォンアプリです。「ねりまの食育応援店」も紹介しています。ぜひダウンロードして使ってみてください。

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つのテーマにくわえ、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事業です。

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

昨日食べ過ぎたから、量減らしたいけど野菜も食べたいし…そんなお店あるかなあ。



登録証



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。

あのお店があると助かるわ。ずっと営業して欲しいお店だね。



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



登録証



おすすめ機能の紹介

区からのお知らせ…区の健康に関するさまざまな情報を配信

区内でくてくコース…区内のおすすめコースを見どころと一緒に紹介

これ以外にも楽しく役立つ機能がたくさん!

ダウンロードは無料!



iOS



Android



# ねりまの食育応援店マップ

- 1 ガビンパンパン
- 2 Food & Bar Red shoes
- 3 THE GIANT STEP
- 4 図鑑カフェ fumikura
- 5 リトルネストカフェ
- 6 あんずの家
- 7 おいしいリパブリック
- 8 JA 東京あおば 総合園芸センター  
ふれあいの里
- 9 すのうべる
- 10 アンデルセン
- 11 パティスリープラネット江古田店
- 12 イル・トンシオーネ
- 13 湖月庵 芳徳
- 14 cafe eight
- 15 Pitango
- 16 新花
- 17 練馬展望レストラン
- 18 おはしごはん
- 19 和優
- 20 糀屋三郎右衛門
- 21 ほっとすぺーす練馬
- 22 たべものや ITOHEN
- 23 ジターリア ダ フィリッポ
- 24 くうのむ ちゃのま
- 25 伊勢屋 鈴木商店
- 26 まなマート石神井公園駅前店
- 27 居酒屋とおるちゃん
- 28 石神井友野屋酒店
- 29 くつろぎ処 とりで
- 30 JA 東京あおば とれたて村石神井
- 31 エン座
- 32 赤井茶店
- 33 M's Dining
- 34 和食器フレンチ Komorebi
- 35 Ohayodo Bakery
- 36 菓子舗 青柳



- 37 中華 大勝軒
- 38 OPPLA! DA GTALIA
- 39 Chinese Tapas hachi
- 40 栄泉
- 41 小泉牧場
- 42 東京ワイナリー
- 43 JA 東京あおば こぐれ村
- 44 つくりっこの家クラブハウス内みのりや
- 45 パティスリープラネット大泉学園本店
- 46 エスポワール
- 47 有限会社 和菓子大吾
- 48 あわ家惣兵衛
- 49 A MIO AGIO



登録店舗の情報は  
練馬区ホームページもしくは  
ねりまの食育応援店情報誌を  
ご覧ください



- 50 ナカタヤ
- 51 オーチャードカフェ
- 52 白石農園
- 53 PLUS ULTRA
- 54 とんかつ多酒多彩 地蔵
- 55 うま味地酒処 力酔
- 56 季節の和菓子 菊屋
- 57 楽茶 café KANIN
- 58 bèe
- 59 パティスリー カミタニ
- 60 魚力
- 61 小料理 石井
- 62 自然がご馳走 かど 36
- 63 Pizzeria222
- 64 竹紫堂
- 65 相田米店
- 66 都屋 加藤酒店
- 67 西原園茶舗
- 68 玉寿司
- 69 菓子処 あかぎ
- 70 JA 東京あおば  
練馬地区アグリセンター
- 71 佐久間農園  
ホテルカデンツァ東京
- 72 日本料理「むさしの」
- 73 中国料理「白楽天」
- 74 パティスリー「ボンパルファン」
- 75 足立食品
- 76 大黒屋
- 77 塩野米穀店
- 78 伊勢屋 岡本製菓 本店
- 79 北町食堂 ひなたぼっこ
- 80 肉のあまいけ 北町店
- 81 ローヤル洋菓子店
- 82 吉田養蜂
- 83 伊勢屋 岡本製菓 支店
- 84 居酒屋 むさし乃
- 85 ねりベジヤ (インターネットのみでの販売)

令和 2 年（2020 年）12 月発行  
令和 3 年（2021 年）12 月第二版発行

発行：練馬区健康部健康推進課

〒176-8501 東京都練馬区豊玉北 6-12-1

電話：03-5984-4679（直通）