

簡単レシピ VOL.10

野菜を多くとるための一品

このレシピ集があるから助かるわ

野菜を1日350g
食べようね

お野菜
だいちゅき



健康ふっさ21



福生市健康づくり推進員の会

食グループ

豚ばら蒸野菜

調理時間：10分



(1人前)

エネルギー：138kcal

塩分：0.9g

材料【2人前】

豚ばら(豚小間でも可) …50g
もやし…一袋
キャベツ…1~2枚
みずな…一株
にんじん…2~3センチ
塩こしょう…少々
ごま油…少々
ポン酢…お好みで適量

作り方

- ② キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。
- ② みずなは4~5センチに切る。
- ③ 耐熱皿(なければ陶器の皿で可)に、もやし、キャベツ、にんじん、みずなをのせる。
- ④ ③の上に豚ばらをのせる(野菜を覆うように、肉同士をあまりくっつけない)。
- ⑤ ④にふんわりラップをかけ、5~6分電子レンジに(レンジのワット数による)かける。
- ⑥ ⑤のラップを取り、お好みでポン酢を回しかける(好みでごま油を少々かけても…)。

<作り方のポイント・料理のPR>

豚肉はビタミンB₁が豊富で疲労回復効果があります。豚肉のうまみとさっぱりとしたポン酢で、野菜がたっぷりとれます。火を使わず一皿で調理から食卓まで。後片付けも楽です!

野菜は冷蔵庫の残り野菜など入れても可。冷蔵庫の整理にもなります。

なすの素あげ



調理時間：15分

材料【2人前】

- なす…3個（中）
- だいこん…200g
- かつお節…小袋2個
- ポン酢…30ml
- 油…大さじ3
- 大葉…2～3枚
- みょうが…1個（せん切り）

（1人前）

エネルギー：232kcal

塩分：1.3g

作り方

- ① なすを縦4等分に切る。
- ② 水にさらす（2～3分）。
- ③ 水をよく切る。
- ④ 油で2～3分揚げる。
- ⑤ 揚げたなすにだいこんおろし、かつお節、大葉、みょうが等を合わせ、上からポン酢をかける。

<作り方のポイント・料理のPR>

とにかく体にやさしく、だいこんをとる事によって消化を助けてくれると思います。冷たくしてもおいしくめしあがれます。

たまねぎとピーマンの野菜いため

調理時間：10分



(1人前)

エネルギー：328cal

塩 分：1.7g

材料【2人分】
たまねぎ…中2個
ピーマン…2~3個
ベーコン…50g
卵…2個
塩…少々
こしょう…少々
油…大さじ1
ウスターソース…少々

作り方

- ①たまねぎ、ピーマン、ベーコンを炒める。
- ②塩、こしょうを加える。
- ③炒めたあとに卵2コをといて全体にかける（この時あまり混ぜない）。
- ④食べる時に好みによってウスターソースをかけて食べてもよい。

<作り方のポイント・料理のPR>

短時間で簡単にできる事が一番です。緑黄色野菜とたんぱく質もとれているので、バランスがとれていて良いと思います。

ゴーヤ佃煮

調理時間：25分



(1人前)

エネルギー：192 kcal

塩分：1.6 g

材料【2人分】

ゴーヤ…大1本

じゃこ…20g

かつお節…10g

いりごま（仕上げ）…

10g

しょうゆ…10cc

黒砂糖（三温糖）…40g

酢…20cc

みりん…20cc

作り方

- ①ゴーヤの種をとる。
- ②①のゴーヤをスライスした後、かるく塩もみをし、水で洗っておく。
- ③鍋にゴーヤといりごま以外の材料を入れて、15分位汁がなくなるまで煮詰める。
- ④煮汁がなくなったらいりごまを加えて出来上がり。

<作り方のポイント・料理のPR>

ゴーヤの苦味成分モルデシンは、消化液の分泌を促して食欲を増進させ、血糖値の上昇をおだやかにし生活習慣病の予防になります。ゴーヤの佃煮は、黒砂糖（三温糖）の風味とコクで苦味はマイルドになり、たっぷりのかつお節のうま味やゴマの風味で食べやすいのでご飯がすすみます。

温野菜・冷野菜と豆類だけのサラダ



調理時間：15分

材料【2人前】

じゃがいも…中1個
冷凍かぼちゃ…70～80g
きゅうり…中1個
トマト…中1個
ミックスビーンズ…60g
茹でだいず…70～80g
あれば大葉…少々
ドレッシングはお好みのもの…
適量

(1人前)

エネルギー：208kcal

塩分：1.5g

作り方

- ① 〈温野菜〉
冷凍かぼちゃと細長く切ったじゃがいもを茹でるか、電子レンジでチンする。
- ② 〈冷野菜〉
トマト、きゅうりを小さく切る。
①と②に素材缶ミックスビーンズと茹でだいずを加える。
- ③ 皿に盛り、刻んだ大葉を少々乗せる。
- ④ ごまドレッシングやマヨネーズ等好みのドレッシングをかけていただく。

〈作り方のポイント・料理のPR〉

畑の肉と言われるだいずやミックスビーンズはタンパク質が多く、素材缶を使うと便利。温野菜は体を温め、リコピンの多いトマトやきゅうりは体を冷やしてくれる。作り方がとても簡単で、栄養があって誰にも出来るのが良いです。

バランスよく食べよう 1日にとりたい食品と量

みかんの丘か 1うねいち にくいち たまご きゅうりゅう まめ やさいは5 さらに ごはんたべん おやつは かぞえうた
 鉄道唱歌で♪ 1うねいち にくいち 1いち〜 ひつに ひつ〜

食品群	主 菜				副 菜			主 食	間食	イラスト		
	魚 1皿 	肉 1皿 	卵 1個 	牛乳 	豆類 1皿 	野菜(5皿+イモ類) 緑黄色 淡色 いも 	ご飯・麺・パン 	果物 				
1日にとりたい食品の目安												
成人	男性70g 女性50g	男性70g 女性50g	50g	200ml	80g	120g	230g	100g	3杯	200g		
1日に必要なエネルギー量 (身体活動レベル：低い※～ふつう)												
	男 性		女 性									
30～49歳	2,300～2,650 kcal		1,750～2,000 kcal									
50～69歳	2,100～2,450 kcal		1,650～1,900 kcal									
70歳以上	1,800～2,200 kcal		1,500～1,750 kcal									
※低い：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心 (デスクワークが主な方、主婦など)												
○△×でチェックを	1日目										点	あなたの合計点は？
	2日目										点	
	3日目										点	
	4日目										点	
	5日目										点	

♡10点満点 かんぺきー ●8点以下 めざせ10点 ●3点以下 がんばりかんぱん

＜健康メモ＞

キャベツ・白菜は芯まで、ニンジンも皮ごと野菜をたくさん食べましょう。

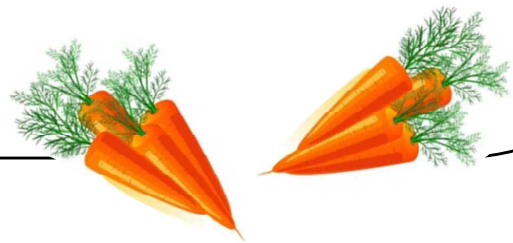
サラダにして生で食べるのも良いですが、炒めたり煮たりするとよりたくさん食べられます。

キャベツの場合、スープにして飲めば、ビタミンが炒めたり蒸したりするよりたくさんとれます。

芯にもビタミンCが詰まっているので薄く切ってスープにしましょう。

キャベツや白菜など結球野菜は、葉より芯に栄養があるので残さず食べましょう。

ニンジンは、芯を通じて葉に栄養分が送られるので、時間がたつと中心部はビタミンが抜けて食物繊維だけになります。



発行

福生市健康づくり推進員の会・福生市

発行日：平成29年10月

お問合せ先：福生市保健センター

福生市福生 2125 番地 3

TEL 042-552-0061

FAX 042-530-5324