

野菜を増やす！

+1皿

秋・冬
ver.2

やさし
85g
どれか!

鮭のかぶら蒸し

材料(2人分)

鮭	小2切
酒	小さじ2
塩	少々
かぶ(根)	小1個(100g)
卵白	1個分
にんじん	30g
しめじ	20g
かぶの葉	40g
だし汁	50ml
A 淡口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
練りわさび	適量

作り方

- ① 鮭は半分に切り、酒と塩少々で下味をつける。
- ② にんじんは花形に抜き、ゆでる。かぶの葉もさっとゆで、3cm長さに切る。
- ③ かぶの根は厚めに皮をむいてすりおろし、泡立てた卵白と混ぜる。
- ④ 耐熱の器に水けをふいた鮭をいれ、③、にんじん、しめじを彩りよく盛り、あわせた A をかけてラップをし、電子レンジで7分加熱する。
- ⑤ 蒸しあがった④にかぶの葉をそえ、好みでわさびを添える。

(1人分)I初ギ - 163kcal 塩分 1.0g



350g

目標量

250g

大阪府民の
食べている量

野菜+100g で、自分に健康をプラスする！

大阪府民が食べている野菜量は約 250g*です。

野菜は1日 350g 以上食べると、1日に必要な栄養素を補いやすくなります。

今の食事に、野菜料理をもう一皿プラスして、もっと健康な自分をめざしましょう！

*平成 28～30 年国民健康・栄養調査の平均値

東大阪市保健所

ゴロゴロ大根麻婆

やさしい
145g
とれる!

豆板醤がピリツときいています！

材料(4人分)

大根	500g
豚ひき肉	100g
白ねぎ	40g
にんにく	1かけ(8g)
しょうが	1かけ(12g)
青ねぎ	20g
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
しょうゆ	各大さじ1/2
酒	
A さとう	小さじ1
鶏ガラスープの素	小さじ1
水	300ml
片栗粉	大さじ1

作り方

- ① 大根は1cm角に切り、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する(竹串が通るまで加熱する)。
- ② 白ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、②を炒め、香りがたったらひき肉を加える。
- ⑤ ひき肉に火が通たら、①の大根と混ぜ合わせたAを加えて煮る。
- ⑥ 煮汁が少なくなったら、同量の水で溶いた片栗粉をまわしいれてとろみをつけ、青ねぎを加えてひと混ぜする。

(1人分)1杯 - 153kcal 食塩相当量 1.6g



春菊とりんごのごま酢和え

やさしい
75g



材料(4人分)

春菊・ほうれん草 各 1 束(150g)、
しめじ 1/2パック、りんご 1/4個
A(すりごま 大さじ2、さとう・酢 各
大さじ1、淡口しょうゆ 大さじ1/2)

作り方

- ① しめじは小房にわけてゆでる。
- ② 春菊、ほうれん草もゆで、3 cm長さに切る。
- ③ りんごは 3 cm長さの拍子木切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせて、ごま酢をつくる。
- ⑤ 水けをきった①②と③を④で和える。

(1人分)

1杯分 - 82kcal 食塩相当量 0.9g



りんごの酸味、ごまの風味で減塩効果！

材料(4人分)

白菜 200g、あさり 中16個、
固形コンソメ 1個、水 3カップ
塩・こしょう 少々

作り方

- ① 白菜は、軸と葉に分けて軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ② あさは洗ってザルにあげておく。
- ③ 鍋に水と固形コンソメ、白菜の軸を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて4分間煮る
- ④ 白菜の葉の部分を加え、塩・こしょうで味付けする

(1人分)

1杯分 - 16kcal 食塩相当量 1.3g



白菜とアサリのスープ

やさしい
50g
とれる

サツと手軽に+1皿

白菜と春菊のわさび酢和え

やさしい
100g
とれる!

材料(2人分)

白菜 150g、春菊 50g、鶏ささみ60g、
A(しょうゆ・砂糖・酢 各小さじ1、練りわさび
小さじ 1/2)

作り方

- ① 白菜と春菊は 3 cm長さに切り、ゆでて水けを絞る。
 - ② 鶏ささみは電子レンジで加熱し細かく裂く。
 - ③ あわせておいた A で①②を和える。
- (1 人分)Iカロリー - 59kcal 食塩相当量 0.6g



やさしい
80g
とれる!

キャベツとかぶのゆず和え

材料(2人分)

キャベツ80g、かぶ60g、にんじん20g、塩小さじ1/6、ゆずの皮少々

B(砂糖小さじ1、淡口しょうゆ小さじ1/3、ゆず絞り汁小さじ1/2、酢大さじ1/2、)

作り方

- ① キャベツは短冊切り、かぶはいちょう切り、にんじんとゆずの皮はせん切りにする。
 - ② ①と塩小さじ 1/6 をビニル袋に入れて混ぜ、空気をぬいて10分以上おく。
 - ③ 袋の底につまようじで穴をあけ、袋ごと野菜から水けを絞り、B で和える。
- (1 人分)Iカロリー - 27kcal 食塩相当量 0.7g

小松菜ののり和え

材料(2人分)

小松菜120g(1/2袋)、生シイタケ2枚、きざみのり1g、A(しょうゆ小さじ1/2、おろししょうが少々)

作り方

- ① 小松菜はゆでて 3 cm長さに切って水けをしぼる。
 - ② 生シイタケは石づきを取り、せん切りにしてゆでる。
 - ③ あわせておいた A で①②ときざみのりを和える。
- (1 人分)Iカロリー - 19kcal 食塩相当量 0.4g

やさしい
70g
とれる!

