

春・夏

ver.1

野菜を増やす！

+1 皿

野菜の肉みそ添え

どんな野菜でもあう、野菜がすすむ肉味噌です！

やさしい
120g
とれる

材料(2 人分)

春・夏野菜(お好みで)	240g
肉みそ(2 人分×4 回)	
ひき肉	150g
A { みそ	大さじ 2
さとう・みりん	各大さじ 1
酒	大さじ 3
しょうが(すりおろし)	1かけ

作り方

- ① 鍋を熱しひき肉を炒める。余分な脂は捨てる。
- ② 火が通ったら、混ぜ合わせたAを加える。中火で煮て、トロツとすればできあがり。
- ③ お好みの野菜に添えていただく。

(1 人分)E値[※] - 34kcal 食塩相当量 0.6g

350g

250g

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

目標量

大阪府民の
食べている量

東大阪市保健所

トマトの酸味がさわやかです。煮込み料理で野菜をたっぷりとりましょう。

鶏肉と大豆の地中海風



材料(2 人分)

鶏肉(もも皮なし)	180g
「こしょう	少々
大豆水煮	40g(1/3 カップ)
トマト水煮缶	1/2 缶
たまねぎ	80g(小 1/2 個)
エリンギ	40g(1 本)
ピーマン	20g(1 個)
にんにく	少々
オリーブ油	小さじ 1
ワイン	大さじ 2
ローリエ	1 枚
固形コンソメ	2/3 個

作り方

- ① 鶏肉は一口大のそぎ切りにし、こしょうをふる。
- ② たまねぎはうす切り、ピーマンはせん切り、エリンギは短冊切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、①の鶏肉を炒める。
表面に焼き色がついたら取り出し、にんにくとたまねぎを加え、炒める。鶏肉、大豆、ワイン、ローリエを加え、蒸し煮にする。
- ④ トマト、エリンギ、固形コンソメを加え、約 15 分煮る。
ピーマンを加え、一煮立ちさせたら皿に盛りつける。
(1 人分)I 皿 - 232kcal 食塩相当量 1.4g





鮭と一緒に野菜を焼いて。香味野菜たっぷりで薄味でもおいしい一品です。

鮭の香りしょうゆ漬け

やさしい
90g
とれど



材料(2 人分)

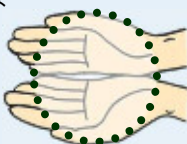
生鮭	90g×2 切
└酒	大さじ1
なす	80g(1 本)
ピーマン	40g(2 個)
エリンギ	40g(1/2 パック)
┌白ねぎ	40g(1/2 本)
┌青ねぎ	20g(1/4 束)
┌しょうが	1 かけ
A さとう	大さじ 1/2
酢	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ① 生鮭は酒をふり、しばらくおく。ピーマン、エリンギは 4 等分に切る。
- ② Aの野菜はみじん切りにし、調味料と合わせる。
- ③ 鮭の水けをとり、なす、ピーマン、エリンギと一緒に焼く。焼きあがったら、鮭は②に漬け込む。なすは皮をむき 4 等分にする。
- ④ 器に鮭と野菜を盛り、上から漬け汁をかける。
(1 人分)1 杯 - 176kcal 食塩相当量 0.9g

野菜 100g の目安は手のひら 1 杯

生の野菜は
両手 1 杯



加熱した野菜は
片手 1 杯



サツと手軽に+1皿

春キャベツの和風サラダ

やさしい
100g
とれる!

材料(2人分) 春キャベツ 200g(1/4個)、
わかめ(生) 30g、青じそ 5枚
A(ポン酢 小さじ2、ごま油 小さじ1/2)

作り方

- ① 春キャベツは 3cm 長さの短冊切りにする。
青じそは半分に切り、せん切りにする。
- ② ①のキャベツとわかめをゆで、水けをきる。
- ③ Aを混ぜ、②と①の青じそを和える。
(1人分)Iカロリー - 34kcal 食塩相当量 0.6g



やさしい
80g
とれる!

なすのピザ風

材料(2人分) なす 160g(2本)、油 小さじ1、ピザソース大さじ1、ピザ用チーズ 20g(1/4カップ)

作り方

- ① なすは 1.5cm 厚さの輪切りにする。フライパンに油を熱し、なすの両面を焼く。
- ② ケチャップをぬり、ピザ用チーズをのせる。ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
(1人分)Iカロリー - 74kcal 食塩相当量 0.4g

もやしとニラの中華和え

材料(2人分)

もやし 100g(1/2袋)、ニラ 50g(1/2束)
A(さとう・酢・しょうゆ 各小さじ1、ラー油 小さじ1/2、しょうが(すりおろし) 適量)

作り方

- ① 耐熱容器に、もやしと 3cm 長さに切ったニラを入れる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分加熱する(途中かき混ぜる)。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、水けをきった①を加え和える。
(1人分)Iカロリー - 30kcal 食塩相当量 0.4g

やさしい
75g
とれる!

