

野菜を増やす！

+1皿

春・夏
ver.2

夏野菜の焼きサラダ

やさしい
110kcal
とれる



フライパンひとつでできるカンタンレシピです！

材料(2人分)

ズッキーニ	150g(小1本)
なす	40g(1/2本)
アスパラガス	30g(2本)
オリーブ油	大さじ1/2
A マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1強
わさび	小さじ1/4
レモン汁	小さじ1/4

作り方

- ① ズッキーニとなすは1cmの輪切り、アスパラガスは5cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して①を並べ、両面に焼き色がついたら弱火にする。フタをしてやわらかくなるまで火を通す。
- ③ 皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。
(1人分)1皿あたり 90kcal、食塩相当量 0.1g

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

焼き野菜のマリネ

やさしい
120g
とれる

お好きな野菜でどうぞ。彩りを考えて、目にも楽しく。

材料(2人分)

なす 80g(1本)
かぼちゃ 80g
パプリカ 50g(1/4個)
アスパラガス 30g(2本)
エリンギ 20g(1/2本)
油 大さじ1

A しょうゆ・オリーブ油 各小さじ2
酢・酒 各大さじ1
水 大さじ2
赤唐辛子(小口切り) 少々
昆布(細切り) 少々

作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② なすは1cm厚さの斜め切り、かぼちゃは5mm厚さのいちよう切り、パプリカは1cm幅で細長く切る。アスパラガスは根元の硬い部分は皮をむいて、5cm長さに切る。エリンギは5mm厚さに切る。
- ③ フライパンに油をひき②の野菜を焼く。焼けた野菜が熱いうちに①に漬け込む。味がなじんだら器に盛る。

(1人分)I値[※] - 156kcal、食塩相当量 0.9g





かぼちゃと鶏肉の炒め煮

やさしい
125g
とれる!

しょうがの香りをきかせて、いつもの煮物にひと工夫。

材料(2人分)

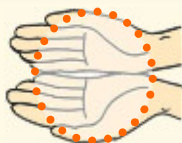
鶏肉(もも)	200g
A しょうが(せん切り)	一かけ分
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/3
かぼちゃ	200g
きゅうり	50g(1/2 本)
油	大さじ 1
B だし汁	1/2 カップ
さとう・しょうゆ・酒	各大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aをもみこんで下味をつけておく。
- ② かぼちゃは所々皮をむき、一口大に切る。きゅうりは小口切りにする。
- ③ 鍋を熱し油を加えて鶏肉を入れる。八分どおり火が通るまで炒めて取り出す。同じ鍋にかぼちゃを入れて炒め、Bを加える。煮立ったら弱火にして、フタをして約 10 分煮る。
- ④ 鶏肉を戻し入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。きゅうりを加えてさっと火を通す。

(1人分)E補給 - 372kcal、食塩相当量 2.0g

野菜 100g の目安 は 手のひら1杯



生野菜は両手



加熱した野菜は片手

野菜 350g のうち、以下のバランスで食べるとグッド!

緑黄色野菜:淡色野菜 = 1 : 2

サッと手軽に+1皿



なすとしめじのごま油和え

材料(2人分) なす 90g(1本)、しめじ 100g(1パック)、白ねぎ 20g(1/4本)、
A(ポン酢 小さじ2、ごま油 小さじ1/2、しょうが(すりおろし) 小さじ1)

作り方

- ① なすは一口大に切る。しめじは小房にわけ
る。
- ② 耐熱皿に①を入れラップをして、電子レン
ジ(600W)で約3分加熱する。
- ③ Aを混ぜ合わせ、水気をきった②と斜め細
切りにした白ねぎを和える。

(1人分)1皿 - 35kcal、食塩相当量 0.5g

菜の花のからし和え

材料(2人分) 菜の花 200g(1束)、
A(さとう 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ2、溶きがらし 小さじ1)

作り方

- ① 菜の花は硬い茎を落とし熱湯でサッと
ゆでて3cm長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、食べる直前に①を和え
る。

(1人分)1皿 - 49kcal 食塩相当量 1.1g



さやいんげんの粒マスタード和え

材料(2人分) さやいんげん 160g、エリンギ 80g、にんじん 40g(1/4本)、
A(さとう 小さじ1、酢・しょうゆ 各小さじ2、粒マスタード 大さじ1)

作り方

- ① さやいんげんは筋をとり3cm長さに切
る。にんじんは3cm長さのせん切り、エリ
ンギは3cm長さの短冊切りにする。
- ② ①をゆでて、混ぜ合わせたAで和える。

(1人分)1皿 - 32kcal 食塩相当量 0.5g

