

サッと手軽に+1皿

薬味や果汁、だしを使うと、薄味でもおいしい料理になります。

ブロッコリーの塩昆布和え

やさしい
80g
どれくらい

材料(4人分)
ブロッコリー 大1株(320g)、塩昆布 8g

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮をとり、3cm長さの棒状に切る。
- ② 耐熱容器にブロッコリーを入れラップをかけ、電子レンジ(600W)で3~5分加熱する。
- ③ 塩昆布を加え、和える。
(1人分)エネルギー - 24kcal 食塩相当量 0.4g



やさしい
125g
どれくらい

小松菜と厚揚げの煮浸し

材料(4人分)
厚揚げ 大1枚、小松菜 1束(300g)、大根 200g、しょうが 適量、A(だし汁 3/4 カップ、酒・みりん 各大さじ1、しょうゆ 大さじ1・1/2)

作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm長さに切る。厚揚げは1.5cm角に切る。
- ② 鍋にAと①をいれ煮る。厚揚げが煮えたらすりおろした大根を加え火を止める。
- ③ 器に盛り針しょうがを飾る。
(1人分)エネルギー - 96kcal 食塩相当量 1.1g



ほうれん草としめじの和え物

やさしい
100g
どれくらい

材料(4人分)
ほうれん草 1・1/2束(300g)、しめじ 小1パック(100g)、A(酒・しょうゆ 各大さじ1)、ゆず果汁 大さじ1、ゆずの皮(千切り)適量

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水けをしぼり、3cm長さに切る。
- ② しめじは石づきをとりほぐす。鍋にAを煮立てて、しめじを加えサッと煮る。
- ③ ①と②、ゆず果汁を和えゆずの皮を飾る。
(1人分)エネルギー - 27kcal 食塩相当量 0.7g



野菜を増やす!

秋・冬
ver.

やさしい +1皿

鶏肉とおろしじゃがいものシチュー

ルーを使わない簡単なシチューです。煮込み料理で野菜をたっぷりとりましょう。

材料(4人分)

鶏もも肉(皮なし)	1枚(280g)
こしょう	適量
油	大さじ1/2
大根	7~8cm長さ(280g)
にんじん	小1本(100g)
しめじ	小1パック(100g)
ブロッコリー	1/3株(120g)
じゃがいも	小1個(100g)
水	2.5カップ(500ml)
固形コンソメ	1個
味噌	大さじ1
牛乳	1・1/4カップ(250ml)

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、こしょうをふる。
- ② しめじは石づきをとりほぐす。ブロッコリーは小房にわける。ブロッコリーの茎と大根、にんじんは皮をむき一口大に切る。
- ③ 鍋を熱し油を入れ、①の鶏肉を焼く。両面に焼き色がついたら、ブロッコリー以外の②の野菜を加え、油が回るまで炒める。
- ④ 水と固形コンソメ、味噌を加え野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ ブロッコリーを加え煮えたら、牛乳とすりおろしたじゃがいもを加える。かき混ぜながらトロミがつくまで煮る。

(1人分)エネルギー - 222kcal、食塩相当量 1.5g

やさしい
150g
どれくらい



キャベツの重ね煮

キャベツとひき肉を重ねて煮るだけの簡単料理です。白菜にかえてもおいしいです。

材料(4人分)

キャベツ	1/4 個(400g)
A 豚ひき肉	120g
たまねぎ(みじん切り)	
牛乳	1/4 個(60g)
塩	大さじ 3
こしょう	小さじ 1/2
水	適量
固形コンソメ	4 カップ (800ml)
トマトケチャップ	1/2 個
	大さじ 2

作り方

- ① ビニル袋に A の材料をすべて入れ、しっかり混ぜる。
- ② 鍋にキャベツの 1/5 量をしく。①のビニル袋の端を少し切り 1/4 量を絞りに出して広げる。残りも同様に重ねる。
- ③ ②に水と固形コンソメを加えて火にかける。キャベツがやわらかくなれば、トマトケチャップで味をつける。適当な大きさに切り分け、盛りつける。
(1人分)E補給 - 113kcal 食塩相当量 1.0g



サバのピリ辛煮

ピリ辛でごはんがすすむ、野菜たっぷりの煮魚です。

材料(4人分)

サバ	4 切れ(1 切 60g)
A 水	1 カップ (200ml)
酒	1/4 カップ (50ml)
砂糖	各 大さじ 1
しょうゆ	
コチュジャン	
大根	250g
青ねぎ	1 束(100g)

作り方

- ① サバに塩(分量外)を振り 10 分ほど置き、熱湯をかける。
- ② 青ねぎは 3cm 長さに切り、大根は 5mm 幅のイチョウ切りにする。
- ③ 浅い鍋に A と大根を入れ火にかける。
- ④ 沸騰したらサバを加え、落としがたをして煮る。
- ⑤ 5 分ほどしたら、サバの上に青ねぎをのせ落としがたをして、青ねぎがしんなりするまで煮る。
(1人分)E補給 - 176kcal 食塩相当量 0.9g

野菜+100g で、自分に健康をプラスする！

350g

250g

目標量

大阪府民の
食べている量

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

野菜 350g の目安は、1 日 5 皿

例えば、一日にこんな感じで野菜料理を取り入れませんか？

朝・1 皿



昼・2 皿



夕・2 皿

