

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)E補給 - 34kcal 食塩相当量 0.6g



なすのピザ風

やさしい
80g
とれる!

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)E補給 - 74kcal 食塩相当量 0.4g



もやしとニラの中華和え

やさしい
75g
とれる!

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)E補給 - 30kcal 食塩相当量 0.4g



野菜を増やす! +1皿

春・夏
ver.1

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補給 - 34kcal 食塩相当量 0.6g

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

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 やさい 150g とれる!

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)E補給 - 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 やさい 90g とれる!



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)E補給 - 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

