

# 野菜を増やす！

プラス

## +1皿



秋・冬  
ver.



## 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 - 222kcal 塩分 1.5g 野菜・きのこ 150g)



# サッと手軽に

プラス  
**+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

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皿あたり 24kcal 塩分 0.4g 野菜 80g)



## 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皿あたり 96kcal 塩分 1.1g 野菜 125g)



## ほうれん草としめじの和え物

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気をしぼり、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皿あたり 27kcal 塩分 0.7g 野菜 100g)





ピリ辛でごはんがすすむ、野菜たっぷりの煮魚です。

## サバのピリ辛煮

### 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・しょうゆ・コチュジャン	各大さじ1
	大根	250g
青ねぎ	1束(100g)	

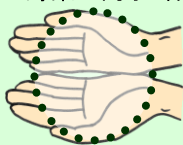
### 作り方

- 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、落とし蓋をして煮る。
- ⑤ 5分ほどしたら、サバの上に青ねぎをのせ落とし蓋をする。青ねぎがしんなりするまで煮る。  
(1杯あたり - 176kcal 塩分 0.9g 野菜 88g)

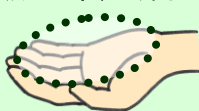


### 野菜100gは手のひら1杯

生野菜は両手1杯



加熱した野菜は片手1杯



1日の野菜必要量 350g/日以上  
のうち、緑黄色野菜は120g以上  
を目安に食べましょう!



# 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。

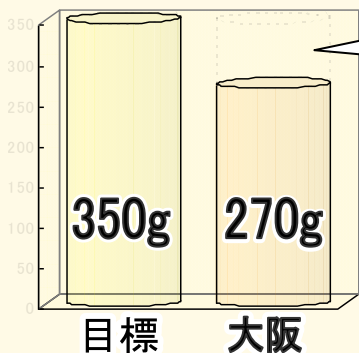
## 材料(4人分)

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

## 作り方

- ① ボウルに A の材料をすべて入れ、しっかり混ぜる(ビニール袋を使ってもよい)。
- ② 鍋にキャベツの 1/5 量をしき、①の 1/4 量を広げてのぼす。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わけ、盛りつける。

**大阪府民の野菜摂取量、  
目標達成まであと1皿！**



野菜は 1 日に必要な栄養素を補うために、1 日 350g 以上摂ることが勧められています。しかし、大阪府民の野菜摂取量は約 270g (平成 22 年国民健康・栄養調査)。毎日の食事に、野菜料理をもう一皿プラスして、1 日 350g 以上をめざしましょう！