

# 野菜を増やす！

春・夏  
ver.

プラス

+1皿



## 野菜の肉みそ添え

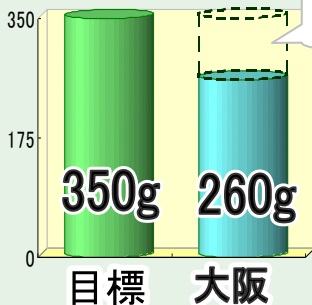
どんな野菜でもあう、野菜がすすむ肉味噌です！

### 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 鍋を温め、ひき肉を炒める。脂が多ければ捨てる。
- ② 火が通ったら、混ぜ合わせたAを加える。中火で煮て、トロットすればできあがり。
- ③ お好みの野菜に添えていただく。  
(1杯分 - 34kcal 塩分 0.6g 野菜 120g)



## 大阪府民の野菜摂取量、目標達成まで後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260g(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、350gを目指しましょう！

東大阪市保健所



# サッと手軽に

プラス

+1皿



## 新キャベツの和風サラダ

材料 (2人分) 新キャベツ 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 新キャベツは 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、水気をきる。
- ③ Aを混ぜ、②と①の青じそを和える。

(1人分) - 34kcal 塩分 0.6g 野菜・海藻 120g



## 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) - 74kcal 塩分 0.4g 野菜 80g



## 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 小さじ1、酢 小さじ1、しょうゆ 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 ラップの端を少し開け、水気をきる。混ぜ合わせたAで和える。

(1人分) - 30kcal 塩分 0.4g 野菜 75g



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



### 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)	
A	白ねぎ	40g(1/2 本)
	青ねぎ	20g(1/4 束)
	しょうが	1かけ
	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

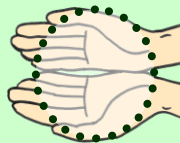
### 作り方

- ① 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 鮭の水気をとり、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。

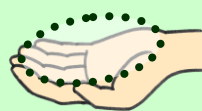
(1人分 - 176kcal 塩分 0.9g 野菜・きのこ 110g)

### 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



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、ゆで大豆、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、沸いたら皿に盛りつける。  
(エネルギー - 232kcal 塩分 1.4g 野菜・きのこ 170g)

