

# 野菜を増やす！

プラス

## +1皿

秋・冬  
ver.2



## 鮭のかぶら蒸し

材料 (2人分)

鮭	小2切
酒	小さじ2
塩	少々
かぶ(根)	小1個(100g)
卵白	1個分
にんじん	30g
しめじ	20g
かぶの葉	40g
だし汁	50ml
A 淡口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ1
練りわさび	量

作り方

- ① 鮭は半分に切り、酒と塩少々で下味をつける。
- ② にんじんは花形に抜き、ゆでる。かぶの葉もさっとゆで、3cm長さに切る。
- ③ かぶの根は厚めに皮をむいてすりおろし、泡立てた卵白と混ぜる。
- ④ 耐熱の器に水けをふいた鮭をいれ、③、にんじん、しめじを彩りよく盛り、あわせた A をかけてラップをし、電子レンジで7分加熱する。
- ⑤ 蒸しが終わった④にかぶの葉をそえ、好みでわさびを添える。

(1人分エネルギー 163kcal 塩分 1.0g 野菜・きのこ 95g)

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富で低エネルギーです。健康づくりのために1日350g以上摂ることが勧められています。

しかし、府民の野菜摂取量は男性約260g、女性約250g(H24年国民健康・栄養調査)です。野菜料理をもう1皿プラスして、350gをめざしましょう。

東大阪市保健所

# ゴロゴロ大根麻婆

豆板醤がピリッときいています！



## 材料（4人分）

大根	500g	
豚ひき肉	100g	
白ねぎ	40g	
にんにく	1かけ(8g)	
しょうが	1かけ(12g)	
青ねぎ	20g	
ごま油	大さじ1	
A	豆板醤	小さじ1/2
	しょうゆ・酒	各大さじ1/2
	さとう	小さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1
	水	300ml
	片栗粉	大さじ1

## 作り方

- ① 大根は1cm角に切り、下ゆでする。（電子レンジで加熱してもよい）
- ② 白ねぎ・にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ③ 青ねぎは小口切りにする。
- ④ 鍋にごま油を熱し、②を炒める。香りがたったらひき肉を炒め、大根も加えてさらに炒める。
- ⑤ Aの調味料を加えて煮る。大根が軟らかくなり、煮汁が少なくなったら、同量の水で溶いた片栗粉をまわしいれてとろみをつけ、青ねぎを加えてひと混ぜする。

(1人分エネルギー 153kcal 塩分 1.6g 野菜 145g)





# 春菊とりんごのごま酢和え



## 材料(4人分)

春菊 150g、ほうれん草150g、しめじ 1/2パック、りんご 1/4個、白ごま 大さじ2、だし汁 大さじ1  
A(酢 大さじ1、淡口しょうゆ 大さじ 1/2、 さとう 大さじ1)

## 作り方

- ① しめじは小房にわけてゆでる。
- ② 春菊、ほうれん草もゆで、3 cm長さに切る。
- ③ りんごは 3 cm長さの拍子木切りにする。
- ④ 白ごまは炒ってすり鉢ですり、Aの調味料を加えてごま酢をつくる。
- ⑤ 水けをきった①②と③をごま酢で和える。

りんごの酸味、  
ごまの風味で  
減塩効果！



(1人分エネルギー 82kcal 塩分 0.9g 野菜・きのこ 90g)

# 白菜とアサリのスープ

## 材料(4人分)

白菜 200g、あさり 中16個、固形  
コンソメ 1個、水 3カップ  
塩・こしょう 少々

## 作り方

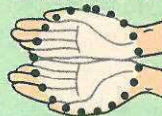
- ① 白菜は、軸と葉に分けて軸はそぎ切り、葉はざく切りにする。
- ② アサリは洗ってザルにあけておく。
- ③ 鍋に水とスープの素、白菜の軸を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて4分間煮る
- ④ 白菜の葉の部分を加え、塩・こしょうで味付ける

(1人分エネルギー 16kcal 塩分 1.3g 野菜 50g)



生野菜は両手1杯

野菜100gは手のひら1杯



加熱した野菜は片手1杯





# サッと手軽に

プラス

+1皿



## 白菜と春菊のわさび酢和え

材料（2人分）白菜 150g、春菊 50g  
鶏ささみ60g、A(しょうゆ、砂糖、酢各小さじ1、  
練りわさび 小さじ1/2)

### 作り方

- ① 白菜と春菊は3cm長さに切り、ゆでて水けを絞る。
- ② 鶏ささみは電子レンジで加熱し細かく裂く。
- ③ あわせておいたAで①②を和える。

(1人分エネルギー 59kcal 塩分 0.6g 野菜 100g)



## キャベツとかぶのゆず和え

材料（2人分）キャベツ80g、かぶ60g、  
にんじん20g、塩小さじ1/6、ゆずの皮少々  
B(ゆず絞り汁小さじ1/2、酢大さじ1/2、  
砂糖小さじ1、淡口しょうゆ小さじ1/3)

### 作り方

- ① キャベツは短冊切り、かぶはいちょう切り、  
にんじんとゆずの皮はせん切りにする。ポ  
リ袋にいれて分量の塩と混ぜ、空気をぬ  
いて10分以上おく。
- ② 袋から出して水けをしぼり、Bで和える。

(1人分エネルギー 27kcal 塩分 0.7g 野菜 80g)



## 小松菜ののり和え

材料（2人分）小松菜120g(1/2袋)、生シイタケ2枚、  
きざみのり1g、A(しょうゆ小さじ1/2、おろししょうが  
少々)

### 作り方

- ① 小松菜はゆでて3cm長さに切って水けをしぼる。
- ② 生シイタケは石づきをとり、せん切りにしてゆでる。
- ③ あわせておいたAで①②ときざみのりを和える。

(1人分エネルギー 19kcal 塩分 0.4g 野菜・きのこ 70g)

