

野菜を増やす！

プラス
+1皿

春・夏
ver.2



夏野菜の焼きサラダ

材料(2人分)

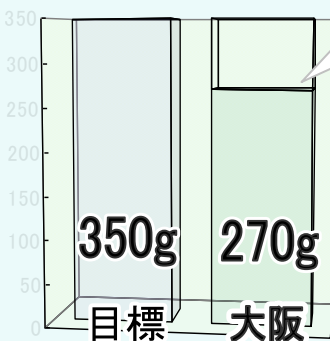
ズッキーニ	150g(小1本)
なす	40g(1/2本)
アスパラガス	30g(2本)
オリーブ油	大さじ1/2
A マヨネーズ	大さじ1
ヨーグルト	大さじ1強
わさび	小さじ1/4
レモン汁	小さじ1/4

フライパンひとつでできる野菜メニューです！

作り方

- ① ズッキーニとなすは1cmの輪切り、アスパラガスは5cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して①を並べ、両面に焼き色がついたら弱火にする。フタをしてやわらかくなるまで火を通す。
- ③ 皿に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

(エネルギー 90kcal 食塩 0.1g 野菜 110g)



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、大阪府民の平均野菜摂取量は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、350g以上をめざしましょう！

東大阪市保健所



サッと手軽に ^{プラス} +1皿



なすとしめじのごま油和え

材料(2人分) なす 90g(1本)、しめじ 100g(1パック)、白ねぎ 20g(1/4本)、
A(ポン酢 小さじ2、ごま油 小さじ1/2、しょうが(すりおろし) 小さじ1)

作り方

- ① なすは一口大に切る。しめじは小房にわけける。
- ② 耐熱皿に①を入れラップをして、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ③ Aを混ぜ合わせ、水気をきった③と斜め細切りにした白ねぎを和える。

(エネルギー 35kcal 食塩 0.5g 野菜+きのこ 105g)

菜の花のからし和え

材料(2人分) 菜の花 200g(1束)、
A(さとう 小さじ1/2、しょうゆ 小さじ2、こしょう 少々、溶きがらし 小さじ1)

作り方

- ① 菜の花は硬い茎を落とし熱湯でサッとゆでて3cm長さに切る。
- ② Aを混ぜ合わせ、食べる直前に①を和える。

(エネルギー 49kcal 食塩 1.1g 野菜 90g)



さやいんげんの粒マスタード和え

材料(2人分) さやいんげん 160g、エリンギ 80g、にんじん 40g(1/4本)、
A(さとう 小さじ1、酢・しょうゆ 各小さじ2、粒マスタード 大さじ1)

作り方

- ① さやいんげんは筋をとり3cm長さに切る。にんじんは3cm長さのせん切り、エリンギは3cm長さの短冊切りにする。
- ② ①をゆでて、混ぜ合わせたAで和える。

(エネルギー 32kcal 食塩 0.5g 野菜+きのこ 140g)



焼き野菜のマリネ

お好きな野菜でどうぞ。彩りを考えて、目にも楽しく。

材料(2人分)

なす	80g(1本)
かぼちゃ	80g
パプリカ	50g(1/4個)
アスパラガス	30g(2本)
エリンギ	20g(1/2本)
油	大さじ1
A 酢・酒	各大さじ1
しょうゆ・オリーブ油	各小さじ2
水	大さじ2
赤唐辛子(小口切り)	少々
昆布(細切り)	少々

作り方

- ① Aを混ぜ合わせ、マリネ液を作っておく。
- ② なすは1cm厚さの斜め切り、かぼちゃは5mm厚さのいちょう切り、パプリカは1cm幅で細長く切る。アスパラガスは硬い部分は皮をむいて、5cm長さに切る。エリンギは5mm厚さに切る。
- ③ フライパンに油をひき②の野菜を焼く。焼けたものから順に熱いうちに①のマリネ液に漬け込む。味がなじんだら取り出し器に盛る。

(エネルギー 156kcal 食塩 0.9g 野菜・きのこ 130g)





しょうがの香りをきかせて、いつもの煮物にひと工夫。

かぼちゃと鶏肉の炒め煮

材料(2人分)

鶏肉(もも)	200g
A しょうが(せん切り) 一かけ分	
しょうゆ	小さじ 1
酒	小さじ 1/2
片栗粉	小さじ 1/3
かぼちゃ	200g
きゅうり	50g(1/2 本)
油	大さじ 1
B だし汁	1/2 カップ
さとう・しょうゆ・酒	各大さじ 1/2
塩	小さじ 1/4

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aをもみこんで下味をつけておく。
- ② かぼちゃは所々皮をむき、一口大に切る。きゅうりは小口切りにする。
- ③ 鍋を熱し油を加えて鶏肉を入れる。八分どおり火が通るまで炒めて取り出す。同じ鍋にかぼちゃを入れて炒め、Bを加える。煮立ったら弱火にして、フタをして約 10 分煮る。
- ④ 鶏肉を戻し入れ、煮汁がほとんどなくなるまで煮る。きゅうりを加えてさっと火を通す。

(エネルギー 372kcal 食塩 2.0g 野菜 125g)

野菜100gは手のひら1杯

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

生野菜は両手1杯



加熱した野菜は
片手1杯

