



野菜を



食べよう！



350 (さんごーまる)

野菜は1日350gを目標に食べましょう！

野菜たっぷりメニュー

(平成30年度版)

いちき串木野市食生活改善推進員連絡協議会

野菜を食べよう！350

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整え、機能を正常に維持する大切な栄養素が含まれています。さらに、野菜は免疫力の向上、酸化作用などの機能性により、脳卒中、高血圧、がんを予防する効果が高いといわれています。また、エネルギーが低く、しっかり食べると満腹感が得られるため、メタボ予防にも効果があります。

野菜の目標量は1日350gです

《1食あたりの目安量120g》



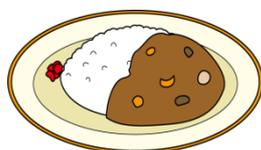
生だと両手のひらいっぱい



加熱すると片手のひらいっぱい

野菜をたっぷり食べるために、ひと工夫

- 🍅 野菜の作り置きメニューを用意する
 - ・きんぴらごぼう ・ひじきの煮物 ・ナムル など
- 🍅 生でおいしく食べられる野菜(トマトなど)を用意する
- 🍅 いつもの肉・魚料理の付け合わせを増やす
- 🍅 具たくさん汁を作る
 - ・さつま汁 ・野菜スープ など
- 🍅 カット野菜や野菜ジュース、加工品(冷凍・缶詰など)も上手に利用する
- 🍅 外食や総菜を利用する時も野菜を添える



+



無理なら



1本でもプラスして

いちき串木野市の食育重点目標～食育推進計画から～

野菜をたっぷり食べている人の割合

平成27年度(現状値)	平成38年度(目標)
男性 60.2%・女性 71.6%	上昇する
20歳代男性47.9%	上昇する



野菜料理レシピ

きのこたっぷりお好み焼き

(材料2人分)

長いも	60g
エリンギ	1パック
まいたけ	1/2パック
しいたけ	4枚
卵	1個
豚バラ肉	90g
かつお削り節	2パック(6g)
揚げ玉	20g
小麦粉	80g
塩	少々
サラダ油	少々
〔お好み焼きソース〕	適量
〔青のり〕	適量

(1人分) エネルギー

・581キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・0.7g

(1人分) 野菜の量

・86g

(作り方)

- ① 長いもは皮をむき、すりおろす。きのこ類は石づきを取り、同じくらいの大きさに切る。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、長いも、小麦粉、塩少々を加えて、よくかき混ぜる。①のきのこ類と揚げ玉、かつお削り節を加え、よく混ぜる。
- ③ 大きめのフライパンにサラダ油をしき、中火にかける。②の生地を半分ずつ入れて、丸く形を整え、豚肉を半分ずつのせる。
- ④ ③に焼き色がついたら、上下を返し両面をしっかりと焼く。(しいたけが入っているのでしっかりと焼く)。焼けたらお好み焼きソースをかけ、青のりをふる。



鶏ごぼう

(材料3人分)

鶏むね肉	1枚
A	
片栗粉	大さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2
ごぼう	1本
にんじん	1/2本
B	
水	1カップ
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
さとう	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
さやいんげん	3本

(1人分) エネルギー

・258キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・2.2g

(1人分) 野菜の量

・91g

(作り方)

- ① 鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ② ごぼうはささがき、にんじんは3～4cm長さの細切りに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して①を入れ、表面をこんがり焼き、いったん取り出す。
- ④ ③のフライパンにごぼう、にんじんを入れて炒め、油がまわったらBを入れてやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ しょうゆを加え、野菜が少し色づいたら③の鶏肉を戻し入れ、煮汁をからめながら汁気が少なくなるまで煮る。器に盛りさやいんげんを飾る。



野菜とソーセージが山盛りコンソメ鍋

(材料4人分)

キャベツ	1/2ケ
にんじん	1本
たまねぎ	1ケ
にんにく	1片
ウインナーソーセージ	12本
水	5カップ
コンソメ	4ケ
塩	少々
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ1
粒入りマスタード	お好みで

(1人分) エネルギー

・270キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・3.6g

(1人分) 野菜の量

・213g

(作り方)

- ① キャベツ、にんじん、たまねぎはひと口大に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、薄切りしたにんにくを入れて炒める。香りが出たら、①の野菜とソーセージ、水、コンソメ、塩を加える。煮立ったら、塩、ブラックペッパーで味を調え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ 器に盛り、好みで粒マスタードを添える。
※しめにご飯とチーズを加えて、リゾットにすることもおすすめ



鶏肉と冬野菜の甘酢炒め

(材料2人分)

鶏むね肉（皮なし）	120g
A	酒 大さじ1
	油 少々
	おろしにんにく 小さじ1/4
ごま油	大さじ1/2
にんじん	20g
長ねぎ	20g
しょうが	1かけ
白菜	80g
ブロッコリー	60g
B	さとう 大さじ2/3
	しょうゆ 大さじ2/3
	酢 大さじ1
	オイスターソース 大さじ1
	片栗粉 大さじ1
	だし汁 大さじ3

(1人分) エネルギー

・176キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・1.9g

(1人分) 野菜の量

・98g



(作り方)

- ① 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにして、Aで下味をつけて10分おく。
- ② 長ねぎは薄い斜め切り、しょうがは千切りにする。白菜はひと口大に切り、にんじんは短冊切りにする。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ③ フライパンにごま油を入れて①の鶏肉を1枚ずつ広げながら両面をこんがり焼く。
- ④ ③に長ねぎ、しょうが、にんじん、白菜を加えて炒める。
- ⑤ 透明感が出てきたらブロッコリーを加えてひと混ぜし、Bの調味料をまんべんなくからめ、1分ほど炒めて火を止め、器に盛る。

はるさめちゃんぽん

(材料2人分)

シーフードミックス	80g
豚バラ薄切り肉	40g
にんじん	20g
かまぼこ(紅)	20g
キャベツ	60g
もやし	60g
きくらげ(乾)	2g
サラダ油	小さじ1/2
水	400cc
鶏がらスープの素	小さじ2
甘酒(濃厚)	40ml
緑豆春雨(乾)	30g
塩	少々
こしょう	少々

(1人分) エネルギー

・210キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・2.0g

(1人分) 野菜の量

・71g

(作り方)

〈下準備〉

- シーフードミックスは解凍しておく。
 - きくらげは水に浸けて戻しておき、石づきを除く。
- ① 鍋にサラダ油を熱し、シーフードミックス、幅1cmに切った豚バラ肉、短冊切りのにんじんを入れて炒める。
 - ② ①に短冊切りのかまぼこ、キャベツともやし、干切りにしたきくらげを加えてさっと炒める。
 - ③ ②に水で溶いた鶏がらスープの素を加え、ひと煮立ちする。
 - ④ 甘酒を③に加え、さらに緑豆春雨をそのまま加えて温め、塩、こしょうで味をととのえる。



ポテトのカレー炒め

(材料2人分)

じゃがいも	80 g	
たまねぎ	40 g	
にんじん	20 g	
ピーマン	20 g	
赤ピーマン	20 g	
しめじ	30 g	
豚ひき肉	20 g	
レーズン	10 g	
サラダ油	小さじ1/2	
A	うす口しょうゆ	小さじ1
	さとう	小さじ2/3
	カレー粉	小さじ2/3

(1人分) エネルギー

• 105キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

• 0.5g

(1人分) 野菜の量

• 65g

(作り方)

- ① じゃがいもは4～5cm長さの1cm角の拍子切りにし、水にさらす。
- ② にんじん、ピーマン、たまねぎは同じ長さの大きめの干切りにする。しめじは小房に分ける。
- ③ レーズンは湯通しする。
- ④ じゃがいもは少し硬めに茹でる。(レンジでは耐熱皿にラップをして600Wで2～3分)
- ⑤ 熱した鍋に油をしき、豚ひき肉を炒め、②を加えて炒める。火が通ったらAを加えて最後に茹でたじゃがいもとレーズンを加えて炒める。
- ⑥ 器に盛る。

※ カレー粉の風味と彩りで食欲が増進します



豆と野菜のポタージュ風

(材料2人分)

ミックスビーンズ	20 g	
A	にんじん	30 g
	かぼちゃ	50 g
	たまねぎ	50 g
	セロリ	30 g
水	2.5カップ	
固形ブイヨン	1コ	
B	牛乳	80cc
	酒	大さじ1
	塩	小さじ1/5
ブロッコリー	30 g	

(1人分) エネルギー

・137キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・1.9g

(1人分) 野菜の量

・105g

(作り方)

- ① Aの野菜を小さく切る(5mm位)。ブロッコリーは別に茹でておく。
- ② 鍋に水、固形ブイヨンと豆、Aの野菜を入れて、火にかける。煮立ったら弱火にして、アクを取りながら煮汁が半分くらいになるまで煮る。
- ③ Bを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせ火を消す。ブロッコリーを最後に入れる。(沸騰させない)



生揚げと豚肉のいため物

(材料1人分)

生揚げ	50g
豚もも肉	60g
片栗粉	小さじ2/3
干しいたけ	1/2枚
たまねぎ	40g
ピーマン	50g
キャベツ	50g
にんじん	10g
赤とうがらし	少量
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
みそ	小さじ2
さとう	小さじ2/3

(1人分) エネルギー

・335キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

・1.8g

(1人分) 野菜の量

・121g

(作り方)

- ① 生揚げは2cm長さ、1cm幅に切る。豚肉は2cm長さに切り、片栗粉をまぶす。
- ② 干しいたけは水につけて戻し、4つに切る。たまねぎ、ピーマン、キャベツは乱切りにする。にんじんは花形の薄切りにし、硬めに茹でる。
- ③ しょうゆ、みそ、さとうを合わせてよく混ぜる。
- ④ 中華なべに油を熱し、豚肉をいため、いったん取り出す。
- ⑤ ④のなべに赤とうがらしの小口切りと、野菜を入れていため、火が通ったら豚肉も加え、③の合わせ調味料を加えていため合わせる。



鶏むね肉と秋野菜の甘酢あん

(材料1人分)

鶏むね肉	50g
〔しょうゆ	小さじ1/4
酒	小さじ1/4
〔片栗粉	適量
かぼちゃ	50g
長いも	50g
まいたけ	25g
〔片栗粉	適量
サラダ油	大さじ2
(甘酢あん)	
〔にんにく(きざみ)	1/2片
だし汁	1/4カップ
さとう	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	小さじ1
〔片栗粉	小さじ1

(1人分) エネルギー

• 427キロカロリー

(1人分) 食塩相当量

• 1.6g

(1人分) 野菜の量

• 75g



(作り方)

- ①鶏肉は7～8mm 厚さのひと口大にそぎ切りにして、しょうゆ、酒をまぶして5分ほどおいて、片栗粉をうすくまぶす。
- ②かぼちゃはところどころ皮をむき、1cm厚さのいちょう切り、長いもは皮をむいて1cm厚さの半月切りにし、水につけてぬめりを洗い、水気をふく。まいたけは石づきを除いてひと口大にほぐし、片栗粉をうすくまぶす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①と②を並べて弱火で焼く。鶏むね肉は焼き色がついたら裏返し、ふたをして弱火で1～2分蒸し焼きにする。野菜も裏返し、再びふたをして2～3分蒸し焼きにする。火が通ったら、いったん具材を取り出す。
- ④フライパンをペーパータオルで拭き、甘酢あんの材料を入れ、中火にかけて混ぜる。とろみがついてきたら③で取り出した具材を戻し入れ、甘酢あんをさっとからめる。