

町管理栄養士の健康レシピ♪



～健康テーマ「野菜を1日350g食べましょう」～

厚生労働省が推奨する1日の野菜摂取量は350gとされていますが、現在どの年代においても、推奨量に届いていません。野菜不足を感じている方は、今日から野菜を多めに食べてみませんか？

●野菜は健康と美をつくります

がん予防・生活習慣病改善・整腸作用・血液サラサラ効果などが期待できます。

さらにはビタミン・ミネラル供給の中心となるので、ダイエットに利用するときにも最適です。

●野菜の適量をはかる「手ばかり」

手のひらを広げて、そこに乗る量で野菜の適量が分かります。

- ・生野菜なら … 両手に1杯分
- ・ゆで野菜なら … 片手に1杯分



それぞれ約120gの目安になります。
1日に3回分食べることを目指しましょう。

焼きあじと野菜の和風マリネ

(4人分)

材料	4人分
あじ(3枚おろし)	4枚(400g)
塩・こしょう	各少々
小麦粉	少々
サラダ油	小さじ2
酢	3/4カップ
めんつゆ	大さじ5
長ねぎ	1本
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤)	1個
ピーマン	1/3個
サラダ油	小さじ2

〈作り方〉

- ①あじをそぎ切りにし、塩・こしょうを振る。
- ②長ねぎを2cm長さに切り、玉ねぎを薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンを熱して長ねぎをこんがり焼き、大きめのバットに取り出す。
- ④油小さじ2で②の残りの野菜をしんなりとするまで炒め、Aを加えてひと煮し、③に移す。
- ⑤あじの水気をふき取って小麦粉を薄くまぶしつける。油小さじ2を熱したフライパンに入れ、あじを並べ入れ、両面をこんがり焼く。
- ⑥焼きたてを④に漬け、20分以上置き、器に盛る。

栄養成分(1人分)

エネルギー 232kcal
塩分 1.3g 野菜量 107g

ポイント👉

マリネ液の酢は、一度煮立てると

酢のツンとした酸っぱさが消えてまろやかな味になります。



ゆで鶏ときゅうりの辛味ごまソース

(4人分) 〈作り方〉

材料	4人分
鶏むね肉	2枚
長ねぎ (青い部分)	5cm
しょうが (薄切り)	1かけ
酒	少々
水菜	90g
きゅうり	2本
長ねぎ	10cm
パプリカ (赤)	1/3個
ねり白ごま	大1小1
しょうゆ	大1小1
砂糖	大1小1
酢	小さじ1強
ごま油・ラー油	各少々
しょうが (みじん切り)	1かけ
にんにく (みじん切り)	1かけ

- ①鶏むね肉を耐熱容器に入れ、Aのねぎとしょうがをのせて酒を振り、ラップをかけて電子レンジ (600w) で3分加熱する。そのまま冷まして味をなじませる。
- ②水菜を4～5cm幅に切り、きゅうりとパプリカは4～5cm長さの千切りにする。長ねぎは縦半分にして斜め薄切りにする。パプリカ以外をさっくり混ぜ合わせ、器に盛りつける。
- ③Bの材料を混ぜ合わせソースを作る。
- ④①をそぎ切りにし、②の野菜の上のにのせる。③のソースをかけ、パプリカを散らす。

栄養成分 (1人分)
 エネルギー 263kcal
 塩分 1.0g 野菜量 122g



ポイント

鶏むね肉は加熱するとパサつきがちですが、電子レンジで加熱しそのまま冷ましておくとしっとり仕上がります。