

1日に350g以上の野菜を食べましょう

毎日の献立にプラス一品

## 野菜を使った簡単レシピ

主菜編

2020 Summer

長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コース  
食品衛生学・公衆栄養学研究室



### 🥕 1日に必要な野菜はどれくらい？

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、長崎県民の野菜摂取量は男女平均(成人)で256.3gと全国的にみても少ない現状にあります(平成28年度 長崎県健康・栄養調査より)。

野菜の摂取は生活習慣病の予防にも関連すると言われており、健康な毎日を送るためには欠かせません。

食事バランスガイドでは、1日に副菜(野菜70gを含む料理)を5~6皿食べることが推奨されています。

このリーフレットに掲載しているレシピは、ご飯ものや麺類、メインのおかずにも野菜を70g以上使ったメニューです。毎日の食事作りにぜひお役立てください。

リーフレット製作者

長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コース  
食品衛生学・公衆栄養学研究室

佐藤成美 柴田夏実 下釜智美

野口果菜子 前田雛 松村さくら 吉田彩香里

### 🥕 材料 (2人分)

|       |             |   |              |      |
|-------|-------------|---|--------------|------|
| ・トマト  | 1/2個 (100g) | A | ・冷凍うどん       | 2玉   |
| ・きゅうり | 2/3個 (40g)  |   | ・めんつゆ(ストレート) | 大さじ4 |
| ・オクラ  | 4本          |   | ・酢           | 小さじ2 |
| ・ツナ缶  | 40g         |   | ・すりごま        | 小さじ2 |
| ・卵    | 1個          |   | ・ラー油         | お好み  |

### 🔍 作り方

1. 卵は茹でて縦半分に切る。
2. トマトは薄切り、きゅうりは千切り、オクラは塩ゆでて斜め4等分にする。
3. 冷凍うどんは、レンジで加熱し冷水で冷やして水気を切る。
4. 器にうどんを盛り、野菜、卵、ツナをのせる。
5. Aを混ぜてたれを作り、食べる直前にかける。

📝 MEMO オクラは、整腸作用のほかコレステロールの吸収を妨げる働きがあります。また血糖値の上昇を抑える働きもあるため糖尿病の予防にも有効です。

## 1 夏野菜の ピリ辛冷やしうどん



1人分：319kcal 塩分 2.0g

## 🍴 材料 (2人分)

|        |             |   |          |      |
|--------|-------------|---|----------|------|
| ・ズッキーニ | 3/2本(140 g) | A | ・小麦粉     | 大さじ2 |
| ・すり身   | 80 g        |   | ・片栗粉     | 大さじ2 |
| ・小麦粉   | 少々          |   | ・水       | 大さじ2 |
|        |             |   | ・パン粉(細目) | 大さじ6 |
|        |             |   | ・揚げ油     |      |
|        |             |   | ・ポン酢     | 適量   |
|        |             |   |          |      |

## 🔍 作り方

- ズッキーニを7mm幅の輪切りに切る。
- ズッキーニの片面に小麦粉をつけて、すり身をはさむ。
- Aを混ぜ合わせた液にくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる。
- 器に盛り、ポン酢を添える。

\*細目パン粉がない場合はパン粉をビニール袋に入れて外側からつぶし、細かくする。

📝MEMO ズッキーニに含まれるβ-カロテンは油と一緒に調理することで吸収力がアップします。老化の抑制、疲労回復、皮膚・粘膜の保護に効果があります。また、カリウムによる高血圧予防・改善も期待できます。

# 2 ズッキーニとすり身のはさみ揚げ



1人分：274 kcal 塩分 1.0 g

# 3 さっぱり南蛮丼



1人分：470 kcal 塩分 1.4 g

## 🍴 材料 (2人分)

|          |            |   |       |          |
|----------|------------|---|-------|----------|
| ・豚もも薄切り肉 | 140 g      | A | ・片栗粉  | 適量       |
| ・なす      | 2/3本(80 g) |   | ・油    | 小さじ1     |
| ・ピーマン    | 2/3個(40 g) |   | ・酢    | 大さじ1     |
| ・パプリカ(赤) | 2/3個(40 g) |   | ・濃口醤油 | 大さじ1     |
| ・青じそ     | 1枚         |   | ・砂糖   | 小さじ2     |
| ・みょうが    | 1/4個(4 g)  |   | ・酒    | 大さじ1・1/3 |
|          |            |   | ・ごはん  | 300 g    |

## 🔍 作り方

- 豚肉は3~4 cm幅に切り、片栗粉をまぶす。なす、ピーマン、パプリカは1口大の乱切りに、青じそ、みょうがは千切りにする。
- フライパンに油を熱し、なす、豚肉、パプリカ、ピーマンの順に炒める。
- 火が通ったら混ぜ合わせたAの調味料を加え、とろみが出るまで炒める。
- ごはんを盛った器に3のをせ青じそとみょうがを飾る。

📝MEMO ピーマンはビタミンCを多く含み、細胞の老化を抑制します。香り成分のピラジンは血液をサラサラにして血栓を予防する効果もあります。疲労回復や美肌効果、高血圧の予防・改善にも期待できます。

## 🍴 材料 (2人分)

|        |             |           |    |
|--------|-------------|-----------|----|
| ・ゴーヤー  | 1/2本(120 g) | ・塩、こしょう   | 適量 |
| ・玉ねぎ   | 1/4個(40 g)  | ・薄力粉      | 少々 |
| ・合いびき肉 | 100 g       | ・パセリ(あれば) | 少々 |
| ・チーズ   | 10 g        |           |    |
| ・マヨネーズ | 大さじ1/2      |           |    |

## 🔍 作り方

- ゴーヤーを縦半分に切り、ワタを取り塩少々(分量外)を振っておく。
- 玉ねぎをみじん切りにして、ひき肉、塩・こしょうと混ぜ合わせる。
- ゴーヤーの水分をふき取り、内側に薄く薄力粉をまぶす。
- 3をゴーヤーに詰め、マヨネーズ、チーズをかける。180°Cのオーブンで12分焼き、温度を200°Cに上げてさらに5分焼く。  
仕上げにパセリをあしらう。

📝MEMO ゴーヤーは、豊富なビタミンCと苦み成分の相乗作用により、抗がん、老化の抑制、動脈硬化予防に効果的です。カリウムも多く、高血圧予防にも効果が期待できます。

# 4 ゴーヤーの肉詰め



1人分：183 kcal 塩分 0.8 g