

1日に350 g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

2020 Winter

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350 g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256.3 g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70 g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、副菜1皿分(野菜70 g)を取ることができる料理です。毎日の献立に1品プラスして野菜の摂取量を増やしてみませんか。

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)

・ブロッコリー	120 g	・マヨネーズ	大さじ3
・卵	1個	・塩	お好みで
・アボカド	60 g	・黒こしょう	お好みで

作り方

1. 卵を水に入れた鍋に入れ、沸騰後12分間中火で茹でる。茹で終わったら冷水につけて冷やし、卵の殻をむいて1口大に切る。
2. ブロッコリーを1口大に切り、茎も食べやすい大きさに切る。柔らかくなるまで塩茹でしザルにあげる。アボカドの種と皮を除いて1口大に切る。
3. ボウルに2を入れマヨネーズと塩で和えて、1を軽く混ぜ合わせる。
4. 器に盛り付け、こしょうをかけて完成。

 MEMO ブロッコリーに含まれる抗酸化物質のスルフォラファンはがん予防への効果が期待されています。卵やアボカドだけでなくじゃがいもやベーコン、エビなどでアレンジしてみてください🎵

1 ブロッコリーと卵とアボカドの デリ風サラダ



1人分：246kcal 塩分 1.4 g

材料 (2人分)

・キャベツ	120 g	A	・酢	50 g
・きゅうり	50 g		・砂糖	大さじ2
・ツナ缶	40 g		・豆板醤	小さじ1
・赤パプリカ	30 g		・すりおろしにんにく	小さじ1/2
・コーン(缶)	20 g		・塩	小さじ1/4
			・片栗粉	小さじ1

作り方

- キャベツは芯を取り除き電子レンジ(700W)で3分加熱し柔らかくする。きゅうりと赤パプリカは細長く切る。ツナは油をきっておく。
- キャベツを広げ、上にツナと野菜をのせて巻く。
- ソースを作る。耐熱ボウルにAをすべて入れ混ぜる。混ぜたらすぐにラップをして電子レンジ(600W)で1分20秒加熱し粗熱をとる。

MEMO キャベツに含まれるビタミンUは胃の粘膜の修復を促したり過剰な胃酸の分泌を抑えることができます。また、美肌作りに役立つビタミンCや健康な骨を作るビタミンKも豊富です。

2 シーチキンのキャベツ春巻き



1人分：135 kcal 塩分 1.2 g

3 にんじんステーキ



1人分：86 kcal 塩分 0.9 g

材料 (2人分)

・にんじん	1本(140 g)	・薄口しょうゆ	大さじ1/2
・にんにく	1/2片	・乾燥パセリ(あれば)	少々
・有塩バター	14 g		

作り方

- にんじんは洗ってヘタを取り縦半分に分ける。
- にんじんをラップで包みレンジで柔らかくなるまで加熱する。(600W 2分または500W 3分)
- フライパンにバターを溶かし薄切りにしたにんにくを入れ、香りが立つまで弱火で炒める。
- 加熱したにんじんを入れ両面に焼き目がついたら薄口しょうゆを回し入れる。皿に盛り、乾燥パセリを散らす。

MEMO にんじんに含まれるβ-カロテンは、肌や粘膜を正常に保ち、目の働きをサポートする効果を発揮します。また老化防止・生活習慣予防にも役立ちます。皮のすぐ下に多く含まれるため皮ごと食べることをお勧めします。

材料 (2人分)

・かぶ	100 g	・顆粒鶏ガラスープ	小さじ2
・きゅうり	20 g	・ごま油	大さじ1
・乾燥きくらげ	0.5 g	・ブラックペッパー	少々
・赤玉ねぎ	30 g		

作り方

- きゅうりは薄切り、かぶはいちょう切りにする。赤玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらす。きくらげは水で戻してさっとゆで、食べやすい大きさに切る。
- ビニール袋にすべての野菜と調味料を入れて、よくもんで全体になじませる。
- 冷蔵庫で冷やす。

MEMO かぶに含まれるジアスターゼは、胃腸の働きを助けて消化吸収を促すため、胃もたれや胸やけ、食欲不振などの改善に役立ちます。ジアスターゼは加熱に弱いので生で食べることをお勧めします。

4 かぶのナムル



1人分：79kcal 塩分 1.2g