

みんなでもっと野菜を食べよう♪

野菜の目標量
1日350g以上

緑黄色野菜 120g以上
淡色野菜 230g



季節野菜のおすすめメニュー

“佐伯市食生活改善推進協議会
40周年記念レシピ集”より



なすとニラの韓国風炒め

材 料	分量(2人分)
なす	180g
ニラ	30g
赤ピーマン	10g
にんにく	1g
鷹の爪	少々
ごま油	小さじ1
麦みそ	小さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ2/3
砂糖	小さじ2/3
すりごま	小さじ1

(1人分)

野菜 110.5g
エネルギー 56キロカロリー
食塩相当量 0.6g
食物繊維 2.9g



【作り方】

- ① なすは5cm長さの短冊に切る。ニラは3cmに切る。赤ピーマンは3cmの千切りにする。
- ② にんにくはみじん切りにする。鷹の爪は細い小口切りにする。
- ③ ごま油と②をフライパンに入れて温め、香りが出たら①を入れて炒める。
- ④ ★を混ぜ合わせ、③に絡め、すりごまを振る。

ニラの風味と鷹の爪のピリッと辛いアクセントが効いた一品です。ごまの香りがして、食欲のないときなどにもおすすめです。白ご飯にも合います。

きのこことツナのさっぱりお浸し

生しいたけを水で洗うと風味が損なわれてしまうので、汚れはキッチンペーパーでふいて除くとよいです。かさの部分は柔らかいので、やさしく丁寧にふいてあげましょう。生しいたけは、風味がアップしてさらにおいしくなるので冷凍保存がおすすめです！



材 料	分量(2人分)
生しいたけ	60g
エリンギ	30g
にんじん	30g
しょうが	6g
ツナ水煮缶	40g
ポン酢しょうゆ	大さじ1弱

(1人分)

野菜・きのこ 63g
エネルギー 39キロカロリー
食塩相当量 0.7g
食物繊維 2.6g



【作り方】

- ① しいたけは薄いそぎ切り、エリンギは縦半分・横3等分に切って薄切り、にんじんとしょうがは千切りに。
- ② 耐熱容器ににんじんを入れて蓋をし、電子レンジ600Wで1分30秒、しいたけとエリンギを加えて1分10秒、しょうがを加えて20秒加熱する。
※加熱時間は分量によって調節
- ③ 粗熱をとって水気をきり、ツナ(汁ごと)ポン酢しょうゆを混ぜて冷蔵庫で冷やす。

