

## 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



(1人分)

野菜 65g  
エネルギー 143キロカロリー  
食塩相当量 0.7g  
食物繊維 1.6g

## さんまのれんこん炒め

| 材 料       | 分量(2人分) |
|-----------|---------|
| さんまの蒲焼(缶) | 80g     |
| 長ねぎ       | 20g     |
| ★しょうが     | 2g      |
| 青しそ       | 8枚      |
| れんこん      | 100g    |
| ごま油       | 小さじ1    |

## 【作り方】

- ① 長ねぎは斜め小口切り、しょうがはすりおろす。青しそは粗みじんに切る。れんこんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れ、長ねぎ・しょうが・れんこんを炒め、火が通ったらさんまを加えて、粗くほぐしながら炒める。
- ③ 最後に青しそを加えてさっと炒める。

魚の味付け缶詰めは塩分を多く含みますが、野菜と一緒に、和えたり炒めたりすることで、工夫次第で減塩できます。塩分を多く含む食材も、調味料として使うことで料理の幅が広がります。

季節の

## 押し野菜



四季折々の旬の野菜。食べることで季節感を楽しめることはもちろんのこと、一年の中でもっとも味や香りが豊かでおいしく、栄養価も高いです。ぜひ、旬の野菜を毎日の食事に取り入れて、おいしく味わいながら健康づくりに役立てましょう。

これから旬を迎える

## れんこん

やみつきになる味と食感♪

## れんこん餅



【材料】5cm大のもの8個分  
れんこん 1本(200gほど)  
片栗粉 13g 塩 1g  
ごま油 適量 青のり 適量

## 【作り方】

- ① れんこんを4分の3ほどすりおろし、残りは粗みじん切りにする。
- ② ①・片栗粉・塩を混ぜて、成形する。
- ③ テフロン加工のフライパンか、フライパン用ホイルをしいて両面を色良く焼き、仕上げにごま油と青のりをかける。

(4個分) エネルギー:53kcal ビタミンC:24mg  
カリウム:450mg 食物繊維:1.1g

## 栄養面

淡い色味から、栄養素が少ないイメージを持ちがちですが、れんこんは**ビタミンC**を多く含み、疲労回復や肌荒れなどを防ぐのに役立ちます。細胞内の水分量を調整する働きをもつ**カリウム**、腸内環境を整えてくれる**食物繊維**なども豊富で、体の内側からきれいにしてくれます。

## 旬の時期

11月～3月ごろ

