

## 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



### かぼちゃのミルクそばろ煮

材 料	分量(2人分)
かぼちゃ	100g
鶏ひき肉	20g
★牛乳	100cc
めんつゆ	大さじ1

12月22日は冬至です。かぼちゃは別名「南瓜(なんきん)」といい、冬至に「ん」のつく食べ物を食べると「運」を呼び込めると言われています。



(1人分)

野菜 50g  
エネルギー 91キロカロリー  
食塩相当量 0.4g  
食物繊維 1.8g  
ビタミンA 188μg  
ビタミンE 2.6mg



#### 【作り方】

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、2cm角に切る。
- ② フライパンに牛乳・めんつゆ・鶏ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら①のかぼちゃを加え、クッキングシートなどで落とし蓋をして中火にかける。
- ③ 煮立ったら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。

かぼちゃは、免疫力を高めるカロテンやビタミンEが豊富で、冬場の風邪予防のためにもおすすめです。また、味噌や醤油などの和食で使う調味料に、「コク味」や「うま味」を持つ牛乳を合わせる調理法を“乳和食”と呼び、少ない塩分で美味しく和食を食べられる調理法です。

## 大根とベーコンの塩炒め



大根は、大根おろしなど生で食べればビタミンCや消化酵素のジアスターゼが摂取でき、加熱すると甘みが強くなります。また、切り干し大根にすると食物繊維やカルシウムが豊富な保存食になります。色々な食べ方で、旬の大根をおいしくいただきます。

材 料	分量(2人分)
大根	60g
ベーコン	10g
オリーブ油	2g
塩	少々(0.4g)
黒こしょう	少々

(1人分)

野菜 30g  
エネルギー 34キロカロリー  
食塩相当量 0.3g  
食物繊維 0.4g  
ビタミンC 5mg



#### 【作り方】

- ① 大根は5mm角の棒状に切り、ベーコンも5mm幅に切る。
- ② フライパンにオリーブ油をしき、大根を炒める。大根が透き通ったらベーコンを加える。
- ③ 塩・黒こしょうをふり、大根とベーコンに焼き色がついたらできあがり。

