

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

ニラ玉もやし

(1人分) 野菜 75g
エネルギー 53キロカロリー
食物繊維 1.3g
食塩相当量 0.53g
βカロテン 877μg
ビタミンE 0.9mg
葉酸 53μg



写真:1人分

材料	分量(4人分)
ニラ	100g(1束)
もやし	210g(1袋)
コースハム	2枚
卵	1個
ごま油	小さじ1
うす口しょうゆ	大さじ1/2

【作り方】

- ① もやしは洗い、ニラは長さ4cmに切る。ハムは半分に切って干切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて、①を炒める。
- ③ しんなりしたら、野菜を端に寄せ、空いたスペースに溶き卵を流し、炒り卵を作る。
- ④ 卵がころころしてきたら、野菜と混ぜ合わせ、うす口しょうゆを回しかける。

ニラの香り成分でもあるアリシンは、ビタミンB1の吸収を高め、糖分の分解を促進する効果があります。アリシンは根元の白い部分に多く含まれるため、下のほうまで食べるようにしましょう。葉の緑が濃い部分には、抗酸化ビタミンであるビタミンA(βカロテン)、ビタミンE、が豊富に含まれています。また、特に妊娠前から初期にかけて摂取が望まれる葉酸も含まれています。

推奨量	ビタミンA(μg)	ビタミンE(mg)	葉酸(μg)
男性(30~49歳)	900	6.0	240
女性(30~49歳)	700	5.5	240
妊婦(付加量)	後期のみ+80	6.5	+240
授乳婦(付加量)	+450	7.0	+100

[健康づくりにあと一皿！
食推さんの減塩・野菜料理]
に掲載されたレシピです

もちもちチヂミ

材料	分量(2人分)
じゃがいも	80g
ニラ	40g
ニンジン	40g
桜エビ	4g
米粉	60g
水	80cc
ごま油	小さじ1/2
ポン酢しょうゆ	大さじ1

(1人分) 野菜・芋 80g
エネルギー 160キロカロリー
食物繊維 4.9g
食塩相当量 0.66g
βカロテン 2081μg
ビタミンE 0.7mg
葉酸 42μg



【作り方】

- ① ニラは長さ2cmに切り、ニンジンは皮をむき、干切りにする。
- ② じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ③ ボウルに①②・桜エビ・米粉・水を入れて混ぜる。
- ④ フライパンにごま油をしき、③を中火で両面焼く。
- ⑤ 切り分けて、ポン酢しょうゆをかける。