



野菜のちから

～しっかり食べて

ヘルスアップ!～



*野菜の揚げ浸し 〜1人分：エネルギー 397kcal 食塩相当量 2.4g〜

《材料》（2人分）

豚ロース肉（薄切り）	150 g
片栗粉	大さじ1・1/2
茄子	2本（160 g）
オクラ（塩少々）	4本（48 g）
人参	4cm（50 g）
ごぼう	1/3本（65 g）
れんこん	小1節（100 g）
揚げ油	適宜
A だし汁	1カップ
酢・しょうゆ	各大さじ1・1/2
砂糖・豆板醤・ごま油	各小さじ1/2



《作り方》

- ① 材料の下ごしらえをする。
なす…へたを除き、皮を縞目にむいて縦半分に切る。
オクラ…がくの周りをむく。塩みがきする。
人参…縦に3〜4mm厚さの短冊切りにする。
ごぼう…3〜4mm厚さの短冊切りにして水にさらす。
れんこん…皮をむき5mm厚さの輪切りにする。
- ② 豚肉をひと口大に切り、片栗粉を振っておく。
- ③ 野菜を順に揚げ（茄子は油温170℃で、一度に入れない）、②を少し色づくまで揚げる。
- ④ ③と④をAにつける。



*白菜と人参の炒めなます 〜1人分：エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.3g〜

《材料》（2人分）

白菜	150 g
人参	30 g
生姜	1かけ
塩	少々
ごま油・いりごま	各小さじ1
A 砂糖・酒	各大さじ1
酢	大さじ1・1/2



《作り方》

- ① 材料の下ごしらえをする。
白菜…軸は6cm長さで3mm幅に、葉は6cm長さに切る。
人参…5cm長さのせん切りにする。
生姜…細切りにする。
- ② ①をボールに入れて塩を振り、しんなりするまでもみこみ水気を絞る。
- ③ 鍋にごま油を熱して②を炒め、Aを加えて強火で汁気がなくなるまで炒める。仕上げにいりごまを加える。





***人参とレーズンのサラダ** ～1人分：エネルギー 73kcal 食塩相当量 1.1g～

《材料》(2人分)

人参	100g
塩	少々
レーズン	30g
玉ねぎ	50g
ドレッシング	
酢	大さじ1/2
レモン汁	大さじ1/4
砂糖・塩	各小さじ1/4
こしょう	少々



《作り方》

- ① 材料の下ごしらえをする。
人参…皮をむき4～5cm長さのせん切りにする。
レーズン…ぬるま湯でもどす。
玉ねぎ…みじん切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② 人参は塩少々を振り、しんなりしたら、さっと水で洗い流して絞る。
- ③ ドレッシングの材料に玉ねぎを加える。
- ④ 人参とレーズンを混ぜてドレッシングで和える。



***鶏肉とキャベツのゆかり和え** ～1人分：エネルギー 114kcal 食塩相当量 1.0g～

《材料》(2人分)

鶏むね肉	1/2枚(100g)
A：塩、こしょう、酒	少々
キャベツ	1/8個(140g)
ピーマン	中1個(40g)
生椎茸	2枚(30g)
B	
ゆかり	小さじ2
オリーブ油	小さじ1
いりごま	小さじ1



《作り方》

- ① 材料の下ごしらえをする。
鶏肉…皮を取り除き、切り込みを入れて厚みを均等にする。
キャベツ…一口大のざく切りにする。
ピーマン…縦半分に切って種を取り、せん切りにする。
生椎茸…石づきを取り水を振って両面をこんがり焼き、せん切りにする。
- ② 鶏肉を耐熱皿にのせてAをふりかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500Wで5分)で加熱し、さいておく。
- ③ キャベツとピーマンを耐熱皿にのせて水を振り、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500Wで1分)で加熱する。
- ④ Bをボールに合わせ、②～③、椎茸を和える。



野菜は 1日に350g（5皿）以上 食べましょう



野菜350gの例

5皿分の例（1皿分70g×5）



具たくさん
みそ汁



野菜の煮物
（1/2 皿）



おひたし



野菜サラダ



野菜炒め
（1/2 皿）

免疫力が弱まると病気にかかりやすくなります。

野菜はビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富。さらに野菜の色や香り、辛味などには免疫パワーがたっぷり！いろいろな野菜をしっかりと食べて元気をプラスしましょう。

港南区食生活等改善推進員会 （愛称：ヘルスマイト）

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに《栄養・運動・休養》の三本柱のもと、健康づくりの普及活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

推進員ひとりひとりが健康づくりを実践することを活動の基本とし、その体験に基づいた健康づくりの知恵や工夫を地域に広めています。

令和6年2月発行

横浜市港南福祉保健センター
福祉保健課健康づくり係

横浜市港南区港南4-2-10

TEL: 045-847-8437

FAX: 045-846-5981