

パート2

# 野菜のちから

～野菜たっぷり +  
たんぱく質を！～





## \* 鶏肉となすの照り焼き

～1人分：エネルギー 284kcal 食塩相当量 1.7g～

### 《材料》 2人分

鶏もも肉	150g
〔塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ 1
なす(2本)	160g
パプリカ(赤1/3個)	70g
ミョウガ(2個)	20g
サラダ油	大さじ 1
しその葉	4枚
A〔酒・醤油・みりん	各大さじ 1
砂糖	小さじ 2



### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・鶏もも肉・・・一口大のそぎ切り、塩・こしょうを振って、片栗粉をまぶす。
  - ・なす・パプリカ・・・一口大の乱切りにし、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(600w)で加熱。  
なす・・・加熱3分30秒 パプリカ・・・加熱2分
  - ・ミョウガ・・・縦半分に切り軸を除き、せん切りにする。  
水にさらし、水気をふく。
  - ・しその葉・・・軸を取り除き、せん切りにして、水にさらし水気をふく。
  - ・A の調味料を合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、鶏肉を両面こんがり焼き、なすとパプリカを加えて A を絡める。
- ③ ②を器に盛り、ミョウガとしその葉をのせる。



## \* 大根サラダ

～1人分：エネルギー 94kcal 食塩相当量 1.5g～

### 《材料》 2人分

大根	130g
人参	20g
かいわれ大根(1/2P)	25g
ちりめんじゃこ	20g
油揚げ(1/2枚)	15g
A〔しょうゆ・酢	各小さじ 2
砂糖・ごま油	各小さじ 1



### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。
  - ・大根・人参・・・皮をむき5cm長さのせん切りにする。  
冷水にさらしてパリッとさせて、水気を切る。
  - ・かいわれ大根・・・根を除き3cm長さに切り、水にさらし、水気を切る。
  - ・ちりめんじゃこ・・・フライパンで から煎りする。
  - ・油揚げ・・・フライパンで から煎り後、せん切りにする。
- ② ボールに A を合わせ、ちりめんじゃこ以外を和えて器に盛る。
- ③ ちりめんじゃこを上のにのせる。







## \* 鶏手羽先の野菜スープ

～1人分：エネルギー 275kcal 食塩相当量 0.7g ～

### 《材料》 2人分

鶏手羽先	4本	にんにく(1かけ)	6g
キャベツ	100g	生姜(1片)	20g
玉ねぎ	100g	オリーブオイル	大さじ 1
人参	30g	酒	大さじ 2
ごぼう	20g	塩	1g
エリンギ	40g	こしょう	少々
水	5カップ	インゲン(5本)	20g



#### ① 材料の下ごしらえをする。

- ・インゲン・・・ゆでて斜め細切りにする。
- ・にんにく・生姜・・・みじん切りにする。
- ・キャベツ・・・2cm角に切る。 ・玉ねぎ・・・粗みじんに切る。
- ・人参・エリンギ・・・人参は皮をむく。1mm程の薄い半月切りにする。
- ・ごぼう・・・皮をむいて薄い輪切りにし、水にさらし、あく抜きをする。
- ・鶏手羽先・・・骨にそって皮にかかるく包丁目を入れ、両面焼く。

#### ② 鍋にオリーブ油を熱し、弱めの中火でにんにくと生姜を炒める。

香りが出たら、ごぼうと玉ねぎを加えて炒める。

さらに、キャベツ・人参・エリンギ・酒を加えてかるく炒める。

#### ③ ②に水を加え、煮立ったら鶏手羽先も加えて、中火であくを取りながら20分程煮込む。

#### ④ ③にインゲンを加えて、塩・こしょうで味の調整をする。 好みに酢を加える。



## \* 小松菜とコーンのさつま揚げ

～1人分：エネルギー 248kcal 食塩相当量 1.6g ～

### 《材料》 2人分

小松菜	70g	片栗粉	大さじ 2
紅しょうが	15g	サラダ油	適量
粒コーン	50g	ミニトマト	1個
卵	1/2個	しその葉	1枚
はんぺん(1枚)	110g		
プロセスチーズ	15g		

### 作り方

#### ① 材料の下ごしらえをする。

- ・粒コーン・・・水気をしぼる。 ・卵・・・割りほぐす。
- ・小松菜と紅しょうが・・・細かく刻み水気をしぼる。
- ・プロセスチーズ・・・3mm角に切る。
- ・ミニトマト・・・半分に切る。

#### ② 厚手のポリ袋に、はんぺんを入れてよくもみつぶす。

卵と片栗粉を加え混ぜ合わせる。

#### ③ ②に小松菜・紅しょうが・コーン・プロセスチーズを入れ混ぜる。

#### ④ ポリ袋の下端に切り込みを入れ、中身をしぼり出しながら6個の俵型に形成する。

#### ⑤ フライパンに油を熱し、④を揚げる。

#### ⑥ ⑤を器に盛り、ミニトマトとしその葉を添える。



# 野菜は 1日に350g（5皿）以上 食べましょう

350gの内「120g」は緑黄色野菜で摂りましょう  
3才～5才児は1日に240g以上の野菜を！その内「90g」は緑黄色野菜で摂りましょう



野菜350gの例

大人も子供も自分の  
握りこぶし5つ分の  
野菜料理が目安です。

一日に摂りたい野菜料理5皿の例（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）

## 野菜プラスたんぱく質摂取のすすめ



ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富な野菜と共に、

肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに含まれるたんぱく質を摂取しましょう！

野菜の栄養素が、たんぱく質の分解・合成を助けます。

たんぱく質は筋肉の維持に必要で、運動をすることにより筋力アップにつながります。

## 港南区食生活等改善推進員会 （愛称：ヘルスメイト）

「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、健康づくりの普及啓発活動を行う、全国的に組織されたボランティアグループです。

令和 5年 10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