

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。

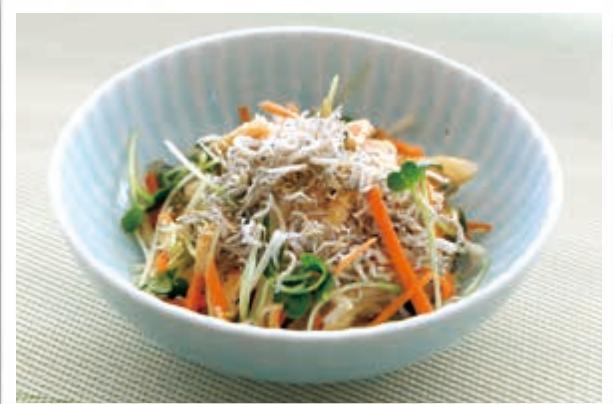


## \* 大根サラダ

～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。好みで酢を加える。

## \* 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、中身をしづり出しながら 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



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。

野菜350gの例

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