

🍴 ブロッコリーのタルタル和え 🍴



材料
2人分
ブロッコリー 1/2株
卵 1個
A マヨネーズ 大さじ1・1/2
塩・こしょう 少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け耐熱容器にドーナツ状に並べる。
- ②真ん中に卵を割り入れ、つまようじなどで、卵黄に2～3ヶ所穴をあける。
(破裂防止のため)
- ③ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ④フォークなどで卵を細かくほぐし、粗熱が取れたらAを加えて混ぜる。



1人分
エネルギー 127kcal たんぱく質 5.2g
食塩相当量 0.4g 野菜量 60g

🍴 にんじんとツナのしょうが和え 🍴

やさしい
82.5g
とれる!



材料
2人分
にんじん 1本
ツナ水煮缶(小) 1缶
しょうが 1かけ
A ごま油 小さじ1
塩 少々

作り方

- ① にんじんは皮をむいて、ピーラーでひき、リボン状にする。
- ② しょうがはせん切りにする。ツナ缶は水けをきる。
- ③ 耐熱容器に①と②、Aを混ぜ合わせる。
- ④ ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで3分加熱する。



1人分
エネルギー 64kcal たんぱく質 5.0g
食塩相当量 0.4g 野菜量 82.5g

めざせ!
1日野菜350g

大阪府民
あと100gで
目標達成(*)

毎日元気!



*平成29年大阪府民の健康・栄養状況より

LET'Sトライ!
野菜たっぷり生活

350gの野菜は
これくらい

料理にすると小鉢5皿分



野菜にはビタミン、ミネラルや食物繊維などの栄養素が多く含まれています。1日に必要な栄養素を補うために1日350g以上の野菜を摂りましょう。
また野菜はエネルギーも低いので、料理に野菜を加えることで満腹感が増し、肥満や生活習慣病の予防につながります。



できることから始めよう！ 野菜をたっぷり食べるコツ

① 朝ごはんを食べよう！野菜も忘れずに

朝ごはんを食べずに、1日に350gの野菜を摂ることは大変です。まずは朝ごはんを食べて、1日3回しっかりと食事をしましょう。朝ごはんを食べる習慣がついたら、野菜をプラスしましょう。忙しい朝には、ミニトマトやレタスなど、洗うだけで食べられる野菜を常備しておくのがおすすめです。



② 外食・中食では野菜が入っているメニューを選ぶ

外食や中食では、野菜が不足しがちです。野菜が入ったメニューを選んだり、野菜のサラダや小鉢などを追加することで、外食や中食でも十分に野菜が摂れます。



③ 便利な食材を活用＆簡単レシピで+1皿

野菜を食べない理由として、「作るのに手間がかかる」「野菜料理をする時間がない」ことを挙げた人は約7割でした。（※）仕事や勉強、家事、育児など、忙しい毎日の中で野菜を摂るには、カット野菜や冷凍野菜などの便利食材の活用もポイントです。また、右ページからは、手軽に作れる簡単野菜レシピを紹介しています。今の食生活に野菜+1皿しましょう！

※R3年度20-30歳代の4か月児健診保護者アンケートより



簡単！野菜レシピ



🍴 ほうれん草ののり和え 🍴



ほうれん草 1/2袋
味付けのり 小1袋
A ごま油 大さじ1/2
しょうゆ 大さじ1/2

作り方

- ① ほうれん草はゆでて、3cm長さに切って水けをしぼる。
- ② ①とちぎった味付けのりとAで和える。



エネルギー 79kcal たんぱく質 2.4g
食塩相当量 0.8g 野菜量 60g

🍴 なすのピザ風 🍴



なす 2本
油 小さじ1
塩・こしょう 少々
ケチャップ 大さじ1
ピザ用チーズ 20g
パセリ(お好みで)

作り方

- ① なすは厚さ1.5cmの輪切りにする。フライパンに油を熱し、なすの両面を焼く。
 - ② 塩・こしょうを振り、ケチャップを塗る。
 - ③ ピザ用チーズをのせて、フライパンにふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
- ※お好みでパセリを振ると彩りがよくなります。



エネルギー 72kcal たんぱく質 2.7g
食塩相当量 0.5g 野菜量 80g