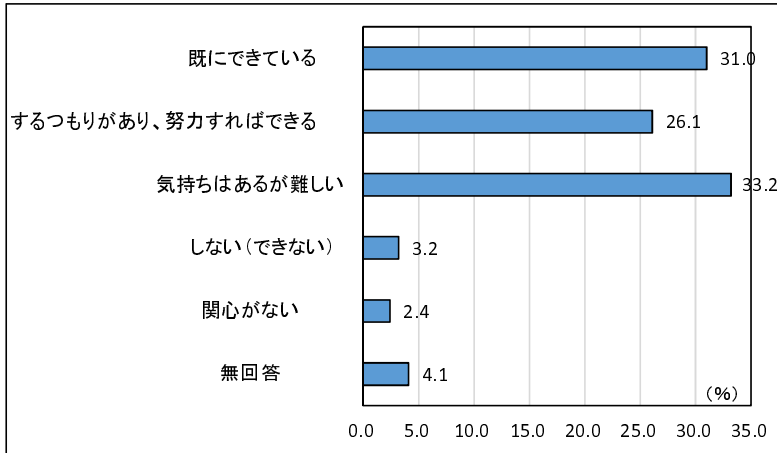


# 野菜たっぷり簡単レシピ♪

～忙しい夕食におすすめ！夕食に1品作ってみませんか～

## 【野菜料理の1日小鉢5皿、350g程度の摂取状況】



平成30年度日光市食育・歯科に関するアンケート調査（一般）より抜粋



## ●野菜の目標量（成人）は1日350g【1日5皿目標】

### 野菜350gの目安



## 【野菜、海藻、きのこには、よい働きがいっぱい！】

- 野菜には、ビタミン・食物繊維が豊富で、便秘を予防してくれます。
- 食後の血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの増加を防いでくれます。
- 低カロリーなので、食事の前に食べると食べ過ぎを防止できます。

## ●毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

体の調子を整える  
ビタミン・ミネラル

副菜



主菜  
血や肉になる  
たんぱく質

汁物  
具たくさん  
1日1回

エネルギー源の  
炭水化物

主食



日光市 健康課



### 白身魚のフライパンチーズ焼き



材料名	分量(1人分)
白身魚	1切(80g)
玉ねぎ(薄切り)	30g
人参(短冊切り)	10g
ブロッコリー(小房)	20g
しめじ(小房)	15g
キャベツ(ざく切り)	50g
エリンギ(薄切り)	10g
オリーブ油	大さじ1/2
塩こしょう	少々
とろけるチーズ	20g

#### 【作り方】

- ① フライパンにクッキングシートをひき、その上に野菜、さらに白身魚をのせる。上から、塩こしょう、オリーブ油をかけ、弱火で蒸し焼きにする。
- ② ①にとろけるチーズをのせ、焼き色を見ながら5分程度焼く。

※ お好みで、乾燥バジルをかけても美味しいですよ！

〔1人分〕エネルギー204kcal、たんぱく質21.7g、脂質5.4g、食物繊維4.5g、塩分1.2g



### 野菜と豚肉のフライパン蒸し



材料名	分量(1人分)
キャベツ(ざく切り)	50g
人参(短冊切り)	10g
ピーマン(干切り)	1/2個
ちんげん菜(ざく切り)	50g
えのき茸(3等分)	30g
しめじ(小房)	30g
もやし	50g
豚薄切り肉	80g
中華だし	小さじ1/4
酒	小さじ1
おろしポン酢	大さじ1
七味唐辛子	適宜

#### 【作り方】

- ① 豚肉は、5cmの長さに切る。
- ② フライパンに野菜(ピーマン、ちんげん菜の葉以外)を入れ、豚肉を広げてのせ、蓋をして蒸し焼きにする。豚肉に火が通ったら、ピーマン、ちんげん菜の葉も入れる。
- ③ ②をお皿に盛り、おろしポン酢をかけ、好みで七味唐辛子をかける。

〔1人分〕エネルギー236kcal、たんぱく質19.8g、脂質12.6g、食物繊維5.1g、塩分1.2g



## 炒り豆腐



材料名	分量(1人分)	
木綿豆腐	50 g	
豚こま肉	30 g	
キャベツ (ざく切り)	50 g	
豆苗 (2cm幅)	20 g	
人参 (短冊切り)	20 g	
卵	1個	
油	大さじ1/2	
A	中華だし	小さじ1/4
	塩	ひとつまみ
	しょうゆ	小さじ1
	酒	大さじ1

### 【作り方】

- ① 豆腐は、水気を切っておく。  
キャベツ、人参、豆苗を切る。
- ② フライパンに油を熱して豚肉、人参、キャベツの順に炒め、肉に火が通ったら豆腐を加えて粗くくずして炒め、Aで味付けをする。
- ③ 切った豆苗を加え、さっと炒める。
- ④ 卵を溶いてまわしかけ、大きく混ぜ、卵がふわっとかたまったら器に盛る。

〔1人分〕エネルギー262kcal、たんぱく質17.5g、脂質16.0g、食物繊維2.2g、塩分1.4g



## 厚揚げの野菜あんかけ



材料名	分量(1人分)	
生揚げ	65 g	
鶏ひき肉	50 g	
人参 (短冊切り)	10 g	
大根 (短冊切り)	20 g	
さやいんげん (3等分)	10 g	
A	コンソメ	2 g
	カレー粉	小さじ1/4
	塩こしょう	少々
	水	カップ1/2
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ1	

### 【作り方】

- ① にんじん、大根、さやいんげん、厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンでひき肉を炒め、①の野菜を炒め、火が通ったら厚揚げを入れる。
- ③ ②に全体的に火が通ったら、Aを入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉をかけ、とろみが付いたら完成。

※野菜なら何でもアレンジOK！

〔1人分〕エネルギー229kcal、たんぱく質16.5g、脂質13.7g、食物繊維2.1g、塩分1.2g



### 市販の肉団子を酢豚に！



材料名	分量(1袋分)	
肉団子	1袋	
ピーマン(乱切り)	2個	
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	
人参(短冊切り)	1/2本	
エリンギ(薄切り)	2本	
油	小さじ1	
A	ケチャップ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	ソース	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2	
水	大さじ2	

#### 【作り方】

- ① ピーマン、玉ねぎ、人参、エリンギを切る。
- ② フライパンに油をひき、①を炒め、火が通ったら、肉団子を入れる。
- ③ ②に混ぜ合わせたAを入れ、全体に回ったら、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

※ゆでたけのこや好きな野菜を入れても美味しいです♪  
※肉団子は大きめのものがおすすめです。

〔1人分〕エネルギー256kcal、たんぱく質9.4g、脂質13.9g、食物繊維2.4g、塩分1.9g



### 鮭のみそマヨちゃん焼き



材料名	分量(1人分)	
生鮭	1切	
キャベツ(ざく切り)	65g	
玉ねぎ(薄切り)	50g	
しめじ(小房)	25g	
人参(薄切り)	15g	
塩	少々	
A	有塩バター	大さじ1/2
	みそ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/4
	みりん	大さじ1/4
	酒	大さじ1/4
	マヨネーズ	大さじ1

#### 【作り方】

- ① 生鮭に軽く塩を振っておき、水気はペーパータオルでふき取っておく。
- ② キャベツ、玉ねぎ、人参は切り、しめじは小房に分けておく。
- ③ フライパンに、オーブンシートをひき、①→②→混ぜたAをのせ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ 火が通ったら、できあがり。

〔1人分〕エネルギー347kcal、たんぱく質25.8g、脂質18.9g、食物繊維3.8g、塩分2g