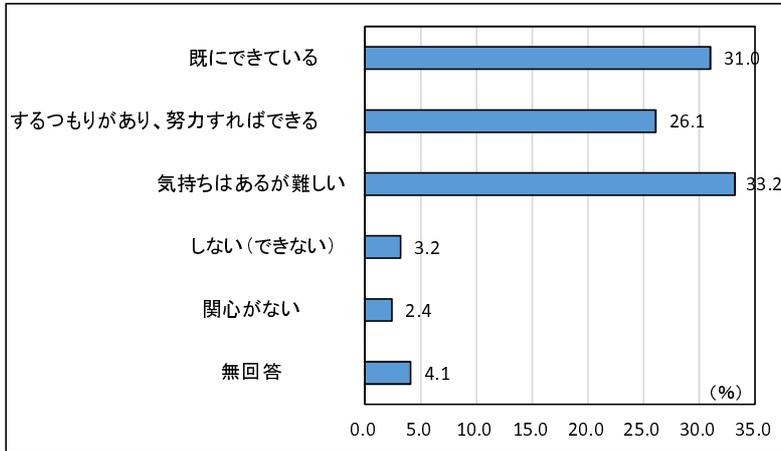


野菜たっぷり簡単レシピ♪

～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

エネルギー源の
炭水化物

主食

汁物

具たくさん
1日1回





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	50g	
豚こま肉	30g	
キャベツ(ざく切り)	50g	
豆苗(2cm幅)	20g	
人参(短冊切り)	20g	
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	65g	
鶏ひき肉	50g	
人参(短冊切り)	10g	
大根(短冊切り)	20g	
さやいんげん(3等分)	10g	
A	コンソメ	2g
	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しておく。
- 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