

野菜をもっと食べよう（夏野菜編）

野菜や果物をしっかり食べると良いことがたくさん・・・

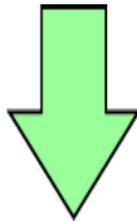
1. ビタミンやミネラルの供給
2. カロリーや脂肪が少ないので、肥満予防につながる
3. 様々な機能性成分を含んでいるので、各種疾病のリスクを低下させる

野菜は1日350gがおすすすめです



しかし・・・国民栄養調査の結果では、小鉢1皿分の70g不足しているそうです。特に若い世代の男性の野菜不足が課題となっています。健康の為にも・・・

毎食、旬の野菜をおいしく食べましょう。



1日あたりの野菜の目安量は350g
⇒ 1食あたりの目安量は120g

生野菜



両手に一杯

加熱野菜



片手に一杯

毎食「生野菜なら両手分」

「ゆで野菜なら片手分」

野菜をもっと食べよう（夏野菜編）

おすすめポイント

① 「トマト」



- *うま味成分のグルタミン酸の濃度が非常に高い。
- *世界的に一番多く食べられている野菜。
- *水分が多く、ビタミンCが豊富で、抗酸化作用のある「リコピン」も多い
- *生でそのまま食べても、いろいろな料理にも使える。

② 「きゅうり」



- *水分が95%と多く、歯ごたえのある食感とすっきりした味わい。
- *ビタミンCやカリウムなどミネラル類もバランス良く含まれている。
- *低カロリーで食べ応えがある。
- *生で食べる他に漬物や、少し大きくなった物は炒めて食べてもおいしい。

③ 「なす」



- *食物繊維の他に、ミネラル類が少ないながらもまんべんなく含まれる。
- *紫色の皮には、抗酸化作用のある「ナスニン」が含まれている。
- *油を使った料理や蒸し料理によく合う他に、漬物等の加工食品にもなる。

④ 「ピーマン」



- *緑色がきれい。
 - *強火の調理でほろ苦さが残りシャキシャキの食感が楽しめる。
 - *完熟すると赤や黄色に変身し、ビタミンCやミネラルなど栄養価も高くなる。
- 苦さが苦手なお子さんには・・・ピーマンを切ると苦みが強くなるので、まるごと食べるバーベキューや肉詰め等をお試しください。

QRコードからYouTube動画をご覧いただけます。



**** 食べて元気に! 3「トマト」****



生姜トマトドレッシング



材料(2人分)

鶏ささみ肉(筋とり)…80g(2本) トマト…200g(中1個)
玉ねぎ…100g(1/2個) 大葉(せん切り)…5枚 サラダ菜…適量
調味料 A(ポン酢しょうゆ…大さじ 2 オリーブオイル…大さじ1
しょうが(すりおろし)…小さじ2)

作り方

1. 小鍋に水50cc、塩、酒(分量外)少量を沸騰させ、ささみを8分位極弱火で蒸し煮し、火を止めそのまま冷ます。トマトは1cmの角切り。玉ねぎはみじん切りして水に10分ほどさらし、水気をきる。
2. ボウルに、調味料 A をよく混ぜ、トマトと玉ねぎを入れて軽く混ぜ合わせてドレッシングを作る。
3. 器にサラダ菜とほぐしたささみを盛り付け、2のドレッシングをかけ、大葉のをせる。

(1人分栄養価 エネルギー142kcal たんぱく質10.9g 脂質6.5g 食塩相当量0.9g)

トマトとベーコンのふんわり卵スープ



材料(2人分)

トマト…200g(中1個) 玉ねぎ…100g(中1/2個)
にんにく(みじん切り)…1片(10g) ベーコン…20g(1枚)
キャベツ…100g(約2枚) オリーブオイル…適量
塩こしょう…少々 固形コンソメ(水300)…1個 卵…1個

作り方

1. 玉ねぎはスライス、ベーコンは2cm幅、キャベツとトマトはザク切りにする。
2. 鍋にオリーブオイルとにんにく、玉ねぎ、ベーコンを入れて炒め、水とコンソメを加え、沸騰したらキャベツ、トマトを順に入れる。最後に溶き卵を回し入れ、塩こしょうで味を整える。

(1人分栄養価 エネルギー116kcal たんぱく質7.0g 脂質5.1g 食塩相当量1.7g)

プチトマトのマリネ



材料(2人分)

プチトマト…180g(約12個)

調味料 A

(サラダ油(オリーブオイル)・砂糖(はちみつ)・酢…各大さじ1
塩…小さじ1/4)

作り方

1. プチトマトのおしりの部分に穴をあけ、熱湯にくぐらせ、冷水にとり、皮をむき、しっかり水分をとる。
2. ポリ袋に調味料 A を入れてもみ合わせ、プチトマトを入れ、冷蔵庫で2時間～半日ほど漬け込む。

(1人分栄養価 エネルギー46kcal たんぱく質1.0g 脂質:0.1g 食塩相当量0.5g)

暑い日のおやつとしてもおすすめです。



*** 食べて元気に！ 3「きゅうり」 ***



きゅうりチャンフルー



材料(2人分)

豚バラスライス…100g きゅうり…200g(2本)
木綿豆腐…150g(1/2丁) 卵…2個
顆粒和風だし…小さじ1 しょうゆ…小さじ1 かつお節…1P
作り方

1. きゅうりは縦半分に割り厚めの斜め切りにする。豚肉は5cm長さに切る。
2. 鍋で、木綿豆腐を3分ほどゆで取り出し、豚肉もさっとゆで表面の色が変わったら取り出す。
3. フライパンを熱し、豚肉を炒め、きゅうりを加え少し柔らかくなったら、豆腐を一口大にちぎりながら加え、和風だし、しょうゆを入れ、溶いた卵を加えざっくり混ぜ、最後にかつお節を混ぜる。
(1人分栄養価 エネルギー346kcal たんぱく質19.8g 脂質26.1g 食塩相当量1.3g)

きゅうりとツナの無限サラダ



材料(2人分)

きゅうり…300g(3本) ツナ缶…1缶(70g)
黒こしょう…好みで適量
調味料A(めんつゆ・マヨネーズ…各小さじ2
ごま油・鶏がらスープの素…各小さじ1/2)
作り方

1. きゅうりは縦半分に切り、さらに斜め薄切りにする。塩少々(分量外)でもみ5分ほどおく。
2. 調味料Aをボウルに混ぜ、水気を絞ったきゅうりとツナ缶(油ごと)を入れてよく混ぜ、盛り付けし、黒こしょうをふる。
(1人分栄養価 エネルギー161kcal たんぱく質8.3g 脂質12.6g 食塩相当量0.9g)

きゅうり2本で作るだし



材料

きゅうり…200g(2本) 長なす…160g(中2本)
大葉…10g(10枚) みょうが…30g(3個)
しょうが…10g(1片) がごめ昆布…5g
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1 しょうゆ…大さじ1
(つける塩水～水…1リットル+塩…小さじ1)

作り方

1. 野菜はすべて5ミリ角に切る。なすときゅうりは塩水にひたし、使う時にしっかり水切りする。
2. ボウルに材料と、調味料を入れ、とろみが付き、まとまる位混ぜ、冷蔵庫で保存する。
(全体栄養価 エネルギー103kcal たんぱく質6.5g 脂質:0.5g 食塩相当量4.5g)

山形県の郷土料理で、暑い夏にご飯にか
けたり、冷や奴にのせて食べるそうです。



**** 食べて元気に! 3「なす」****



なすとひき肉のピリ辛そうめん



材料(2人分)

そうめん(乾)…120g(2人分) 中長なす…280g(4本)
 豚ひき肉…100g 万能ねぎ(小口切り)…10g(2本)
 ごま油…大さじ1 片栗粉+水…各小さじ2
 調味料 A(すりおろししょうが…10g しょうゆ…大さじ1 砂糖…
 小さじ1 濃縮3倍めんつゆ・酒…各大さじ2 豆板醤…少々)

作り方

1. 調味料 A を混ぜる。なすは一口大の乱切りにする。そうめんはゆでる。片栗粉と水を混ぜる。
2. フライパンにごま油を熱し、なすを入れ、柔らかくなったら取り出す。豚ひき肉を入れ、塩こしょう(分量外)をして炒め、調味料 A となすを戻し入れ、水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。
3. 器にそうめんを盛り、2のをのせて、万能ねぎを散らす。

(1人分栄養価 エネルギー491kcal たんぱく質18.2g 脂質16.0g 食塩相当量3.3g)

なすのずんだあえ



材料(2人分)

中長なす…140g(2本) 枝豆(むき)…100g
 砂糖…大さじ1 塩…ひとつまみ しょうゆ…適量

作り方

1. なすは皮をむいて水にくぐらせ、少し水がついたままラップに軽く包んで、電子レンジに600W に約2分かけ、冷めてから、好みの長さに切る。
2. すり鉢に、うす皮をとった枝豆、砂糖、塩を入れてよく擦りつぶし、なすを加えてあえる。盛り付けしたら、好みでしょうゆを数滴たらす。

(1人分栄養価 エネルギー244kcal たんぱく質13.7g 脂質6.3g 食塩相当量1.5g)

なすとオクラの焼き浸し



材料(2人分)

中長なす…140g(2本) オクラ…50g(6本)
 大根(おろし)…10cm位 めんつゆ(ストレート)…200CC
 サラダ油…大さじ2 貝割れ…適量

作り方

1. 大根おろしとめんつゆを混ぜて浸しつゆを作る。オクラはサツと茹で、なすは縦4割し水につける。
2. フライパンに油を熱し、なすとオクラを焼き、浸しつゆにどんどん入れる。
3. 器に、なすとオクラを盛りつけ、浸しつゆをおろしと一緒にかけ、かけ貝割れ菜を散らす。

(1人分栄養価 エネルギー177kcal たんぱく質3.2g 脂質:12.2g 食塩相当量1.6g)



**** 食べて元気に! 3「ピーマン」****



じゃことピーマンの炒めもの



材料(2人分)

ピーマン…200g(5個) じゃこ…50g かつお節…適量
 サラダ油…大さじ1 酒…大さじ1 しょうゆ…大さじ1/2
 輪切りとうがらし…4~6枚

作り方

1. ピーマンは縦半分にきり、ヘタと種をのぞき 乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンとじゃこを入れ強火で炒める。
3. 油が全体に回ったら、しょうゆと酒を加えて炒め、火を止めてからかつお節を混ぜる。
4. 器に盛りつけし、輪切りとうがらしをのせる。

(1人分栄養価 エネルギー141kcal たんぱく質11.7g 脂質7.1g 食塩相当量2.1g)

ゆで卵とピーマンのサラダ



材料(2人分)

卵…3個 ピーマン…80g(2個) にんじん…40g(1/4本)
 調味料A (マヨネーズ…大さじ1 しょうゆ…小さじ1
 和風だし…小さじ1/2)

作り方

1. 鍋にお湯をたっぷり沸かし、卵を入れて中火で8分ゆで、すぐに冷水にとり、皮をおき、卵黄がやわらかいゆで卵を作る。ピーマン、にんじんはせん切りにし、ラップで包み600Wのレンジで1分30秒くらい加熱してキッチンペーパーで水気をとる。
2. ボウルにゆで卵を入れて、スプーンでつぶし、調味料Aを入れて混ぜ、野菜を和える。

(1人分栄養価 エネルギー175kcal たんぱく質10.2g 脂質12.3g 食塩相当量1.0g)

ピーマンの肉巻き



材料(2人分)

豚バラスライス…180g(6枚) ピーマン…160g(4個)
 塩こしょう…少々 かたくり粉…大さじ1 サラダ油…大さじ1/2
 調味料A(酒・みりん・しょうゆ…各大さじ1)

作り方

にんにく(おろす)…小さじ1/2

1. 豚肉は塩こしょうをふり、片栗粉を薄くまぶす。ピーマンは縦半分に切り細切りにする。
2. 豚肉1枚を縦に広げ、ピーマンの1/6量を手前において巻き、6個作る。
3. フライパンにサラダ油を熱し、肉の巻き終わりを下にして入れ、中火で全体に焼き色がつくまで焼き、調味料Aを加えて、とろみがつくまでからめながら焼く。

(1人分栄養価 エネルギー450kcal たんぱく質13.3g 脂質36.3g 食塩相当量1.2g)

お弁当に最適。