

栄養と健康【野菜は1日どれくらい摂ればいいの？】

1日に必要な野菜の量は**350~400g**です。野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上(70g×5皿=350g)」を目標にしましょう！！

【例】中華丼、野菜カレー、野菜たっぷりラーメンなどの主食メニュー→2皿分
野菜炒め、鍋料理などの主菜メニュー→2皿分
青菜のお浸し、かぼちゃの煮物、野菜サラダなどの副菜メニュー→1皿分



★春野菜のあんかけ丼

【材料：4人分】

春キャベツ(1個600g)	1/4個
にんじん(1本200g)	1/4本
たけのこ水煮	100g
しいたけ	3枚
豚こま切れ肉	180g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1と1/2
A 水	200cc
A 鶏がらスープの素	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1
A 片栗粉	大さじ1
ごま油	各大さじ1/2
ご飯	1.4合

カロリー 381kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ①ポリ袋にしょうゆ、酒、片栗粉をいれて混ぜ、食べやすい大きさに切った豚肉を加えて揉み、10分程置く。
- ②キャベツは一口大、にんじんは短冊切り、たけのこ水煮、しいたけは薄切りにする。(しいたけの軸も薄切りにし使用)
- ③フライパンにごま油をひき、①の豚肉を炒め火が通ったら、いったん取り出す。
- ④フライパンにごま油をひき、にんじんを軽く炒めたら、たけのこ水煮、しいたけ、キャベツを加え混ぜ合わせてフタをし、弱めの中火で5分程蒸す。野菜がしんなりしたら肉を戻し入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤Aの合わせ調味料を加え、全体に絡めるように強めの中火で炒め、とろみがついたら火を止める。

※寒玉キャベツの場合、1/6個使用

ゆでた絹さやや、うすらの卵をのせるとさらに彩りアップ♪
お好みで、お酢やからしをつけても美味しい！



★チャーシューときゅうりの中華風サラダ

【材料：4人分】

チャーシュー	50g
きゅうり(1本100g)	1本
長ねぎ(1本100g)	1/2本
炒り白ごま	大さじ1
A 酢	大さじ1
A ごま油	大さじ1
A 鶏がらスープの素	小さじ1/2

カロリー 70kcal 塩分 0.5g

【作り方】

- ①きゅうり、チャーシューは5mm幅の千切りにする。
- ②長ねぎは4~5cm長さに切り、縦に1本切りこみを入れて開き、芯を取り除く。ねぎの表面を上にして数枚重ね千切りにし10分程水に浸ける。(白髪ねぎ)
- ③ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、きゅうり、チャーシュー、水気をよく切った白髪ねぎ、炒り白ごまを加え全体を混ぜ合わせる。

切って和えるだけの簡単レシピ！



★トマトとしょうがのさっぱりスープ

【材料：4人分】

トマト(1個200g)	1個
しょうが	1かけ
長ねぎ(1本100g)	1/4本
しいたけ	2枚
溶き卵	1個分
ごま油	大さじ1/2
水	500cc
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ	小さじ2

カロリー 55kcal 塩分 0.8g

【作り方】

- ①トマトは一口大に切る。しょうがは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
※しょうがはチューブのおろししょうがでもOK！その場合小さじ1使用
- ②鍋にごま油をひき、しょうが、長ねぎを炒め香りがでてきたら、しいたけを加えて軽く炒め、水(500cc)を加える。
- ③②に鶏がらスープの素、しょうゆ、トマトを加え沸騰したら、溶き卵を糸状に流し入れ、再び沸騰したら火を止めそっと混ぜる。

野菜やきのこの風味やうま味が美味しいスープ！

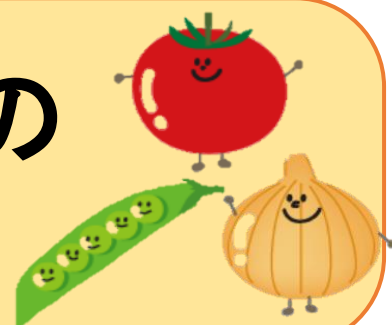


1食当たりの食材費 297円

合計 506kcal 塩分 2.8g たんぱく質 20.6g

公益財団法人 味の素ファンデーション

1日あたり**350g以上**の
野菜を摂りましょう！



副菜の野菜料理を1皿分
(野菜約70g)



主菜の野菜料理を2皿分と数え、
1日5皿以上が目標！！
(70g × 5皿 = 350g)



350gのうち
緑黄色野菜を
1/3以上摂りましょう！



ピーマン



トマト



ほうれん草



にんじん



ブロッコリー