

# 毎日野菜を プラス一皿

メニュー編

一日 350g の  
野菜をめざそう!



生活習慣病予防の観点から、日本人は平均的にあと 60g ほどの野菜が不足しています。



特に、20 歳代、30 歳代は、約 100g 不足しています。



神戸市若年健康診査(30、35～39 歳)では、男性の 1/4 が、肥満と判定される BMI25 以上です。[BMI=体重kg÷(身長m)<sup>2</sup> 18歳以上]



あと一皿の野菜で、あなたも健康づくり!



## カット野菜、冷凍野菜、残り野菜で手間いらず

### 冷凍野菜グラタン



1人分

- エネルギー 115kcal
- 野菜量 130g

材料…1人分

- 冷凍かぼちゃ 2切(60g)
- 冷凍ブロッコリー 2～3房(40g)
- ミニトマト 2個(30g)
- 市販ホワイトソース 大さじ1杯(20g)
- 溶けるチーズ ひとつまみ(7g)

解凍後、耐熱容器で、トースター6、7分



### 野菜スープ



1人分

- エネルギー 122kcal
- 野菜量 123g

材料…2人分

- カット野菜 1袋(150g) (キャベツ、玉ねぎ、しめじ)
- ウインナー 4本(40g)
- サラダ油(炒め用) 小さじ1
- 無塩トマトジュース 1缶
- 水 1カップ
- こしょう 少々
- 顆粒コンソメ 小さじ1杯

材料を炒め、しんなりしたら トマトジュース、水、コンソメで煮込む



### 簡単一人鍋



1人分

- エネルギー 123kcal
- 野菜量 150g

材料…1人分

- カット野菜 1袋(150g) (キャベツ、玉ねぎ、もやし)
- えび 2尾(50g)
- 木綿豆腐 50g
- 鍋の素 1個
- 水 適量

材料を替えると、違った味に



### 中華スープ



1人分

- エネルギー 120kcal
- 野菜量 80g

材料…2人分

- 冷凍餃子 4個
- 白菜 1枚(70g)
- 玉ねぎ 1/4個(50g)
- 人参 20g
- 中華だし 小さじ1杯
- こしょう 少々
- 水 適量

冷蔵庫の残り野菜でOK!



# 市販の調味料を使ってみたら…こんなに簡単



## すし酢で簡単ピクルス



1人分

- エネルギー 18kcal
- 野菜量 45g

材料…2人分

- セロリ 1本(90g)
- すし酢 大さじ1杯
- お好みでたかの爪やこしょう

しばらくおいて、味をなじませる  
大根、人参、胡瓜、  
かぶら、ゴーヤ…  
色んな野菜で応用多々!



## 焼き野菜マリネ



1人分

- エネルギー 51kcal
- 野菜量 60g

材料…2人分

- 白ネギ 1/2本(40g)
- パプリカ 半分(80g)
- サラダ油(炒め用) 小さじ1杯
- すし酢 大さじ1杯
- 酢 大さじ1杯

フライパンで焼き色を付け、  
熱いうちにすし酢と酢で  
和えたらできあがり



## キャベツとまいたけの ポン酢あえ



1人分

- エネルギー 48kcal
- 野菜量 80g

材料…2人分

- キャベツ 2枚(120g)
- まいたけ 1/2パック(40g)
- 柚子ポン酢 大さじ1杯
- すりごま 大さじ1杯

油を少々加えたお湯で  
さっとゆで、  
水けをしっかりとるのがミソ



## 水菜ときのこの ホットサラダ



1人分

- エネルギー 49kcal
- 野菜量 110g

材料…2人分

- 水菜 小1袋(80g)
- しめじ 1/2パック(70g)
- まいたけ 1/2パック(40g)
- しいたけ 2枚(30g)
- 市販ドレッシング 大さじ2杯
- 粗挽きこしょう 少々

ドレッシングを油代わりに  
使ってきのこをソテー、  
味を付けて最後に水菜



## ひと手間調理でおいしさアップ!

## ミニトマトの ペペロンチーノ



1人分

- エネルギー 42kcal
- 野菜量 76g

材料…2人分

- ミニトマト 10個
- にんにく(みじん切り) 少々
- たかの爪(小口切り) 1/2本
- オリーブ油 小さじ1杯
- 塩 ひとつまみ
- 粗挽き黒こしょう 少々

フライパンに  
オリーブ油、  
たかの爪、  
にんにくを入れて  
火にかけ、香りが出たら、  
トマトを加えて2、3分…驚く甘さ!



## 簡単蒸し野菜



1人分

- エネルギー 116kcal
- 野菜量 100g

材料…2人分

- もやし 1袋(200g)
- 豚薄切り肉 4枚(100g)
- 塩 ひとつまみ
- 酒(または水) 大さじ2杯
- ポン酢やごまだれ 適量

もやしは袋を利用して、  
洗ってみたら楽々準備

