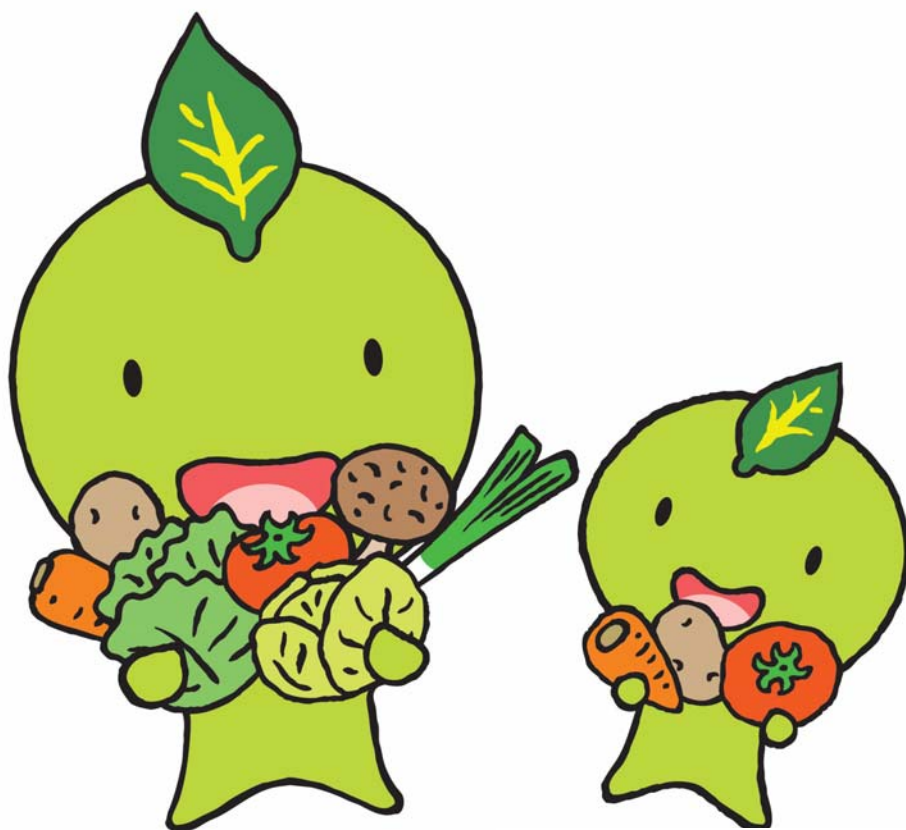


賀茂地域の栄養士が考えた

簡単野菜料理

～不足しがちな野菜を手軽にとれる料理を紹介します～



生きがいと健康づくりイメージキャラクター

「ちゃっぴー」©静岡県

静岡県賀茂健康福祉センター

平成23年8月

目 次

1	知っておきたい知識	
	野菜を食べるワケ	1
	賀茂地区の旬の食材と収穫時期の目安	2
	食事バランスガイド	3
2	レシピ集	
	＜主食＞	
	ひじき入りごはん	6
	ピザトースト	6
	＜副菜＞	
	ヨーグルトポテトサラダ	7
	おくらとりのりの酢の物	7
	きゅうりとわかめの酢の物	8
	もやしの粒入りマスタード和え	8
	さつまいもと小松菜の炒め煮	9
	するめ入りなます	9
	変わりきんぴら	10
	レタススープ	10
	かぼちゃスープ	11
	トマトと玉葱のスープ	11
	わかめとブロッコリーのスープ	12
	ねぎのスープ煮	12
	＜主菜＞	
	豚となすの香り炒め	13
	豚肉の野菜巻き	14
	豚しゃぶサラダ	15
	鮭のホイル焼き	16
	鮭の蒸し焼き	17
	鮭のチャンチャン焼きカレー味	18
	さばの網焼きピリ辛だれ	19

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素が多く含まれており、野菜は私たちの体を健康に保つだけでなく、生活習慣病などの予防に大変効果的です。

野菜を積極的に食べていただくために、野菜をたっぷり食べられるレシピ集を作成いたしました。

賀茂地域の行政栄養士及び在宅栄養士
(賀茂健康福祉センター栄養士連絡会議)

野菜を食べるワケ

野菜の役割は？

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維といった栄養素が多く含まれています。

- ◎ ビタミンやミネラルは、体内での代謝やホルモンの働きをサポートするなど、体の調子を調える働きがあります。
- ◎ ミネラルの一種のカリウムには、血圧を低下させる働きがあります。
- ◎ 食物繊維は満腹感が得られやすく、エネルギーのとりすぎが防止できます。また、腸の働きを高め、便秘を整え、便秘を予防します。
- ◎ ポリフェノールなど生理活性物質とよばれるものが含まれ、生活習慣病の予防や老化の防止などに関わる機能性があることが最近の研究でわかってきています。

👉 ビタミンやミネラルは、私たち人間の体では作ることができないため、これらを多く含む野菜を毎日食べる必要があります。

どれくらい食べるとよい？

◇野菜を1日350g以上とることが良いとされています。

◇野菜350gとは、生野菜で両手にいっぱい、料理の数にすると約5皿分です。

◇茹でたり、煮たり、炒めたりと火を通すと、かさが減って量を食べやすくなります。

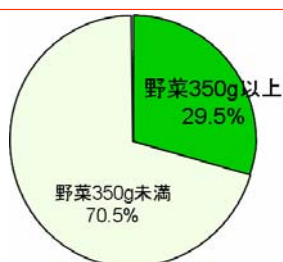
しかし・・・

静岡県が平成20年に実施した調査では、県民の約7割の人が目標の350gに達していないことがわかりました。

また、20歳以上の1日の野菜摂取量の平均は285gで、目標の350gには65g不足しています。この不足分の65gは、野菜料理約1皿分です。

毎日の食卓に、もう1皿野菜料理を増やしましょう！

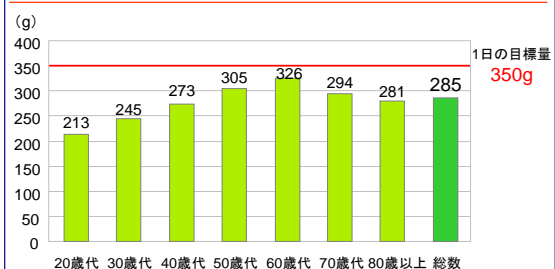
約7割の方が野菜の摂取不足！



野菜摂取量が350g以上の者の割合
(20歳以上)

(平成20年県民健康基礎調査)

どの年代も野菜が足りていません！



野菜の摂取量の平均(20歳以上)

(平成20年県民健康基礎調査)

食事バランスガイド

食事をバランスよくとるために、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかをわかりやすくコマで示したものです。

まずは基本から

- ◇主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理グループをとることが大切です。
- ◇多く食べたほうがいい順に上から、主食、副菜、主菜と並んでいて、牛乳・乳製品と果物は同じくらいです。
- ◇コマの軸になっているのは「水・お茶」です。食事や食間などに水分を十分とる必要があることを示しています。
- ◇コマは回転することで初めて安定します。この回転とは運動のことを示すため、バランスの良い食事とともに「運動」が大切です。
- ◇ひも部分は、食生活の楽しみである「菓子・嗜好飲料」です。これらは、コマには入らないため、とる場合は「楽しく適度に」を心掛けましょう。
- ◇1日に5つの料理グループを、それぞれどのくらい食べているのかを数えます。
- ◇数え方は、1つ(SV)、2つ(SV)です。



料理グループの特徴と数え方

- ◇主食・・・主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺など。
毎食、主食は欠かさことなく食べましょう。



- ◇副菜・・・主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、芋、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻など。
不足しがちです。主菜の倍程度の量を目安に、意識的に十分にとるよう心掛けましょう。



- ◇主菜・・・主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆製品など。
多くならないように注意が必要です。特に油料理をとりすぎると、脂質とエネルギーのとりすぎにつながります。



- ◇牛乳・乳製品・・・主にカルシウムの供給源である牛乳、ヨーグルト、チーズなど。
不足しがちです。毎日適量を欠かさずとるように心掛けましょう。



- ◇果物・・・主にビタミンC、カリウムの供給源であるみかん、りんご、いちごなど。
不足しがちです。毎日適量を欠かさずとるように心掛けましょう。



目安

		エネルギー (kcal)	主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
6～9歳 男女	I 1800kcal (1600～2000kcal)	1600	4～5	5～6	3～4	2	2
10～11歳 男		1800					
10～17歳 女	II (基本形) 2200kcal (2000～2400kcal)	2000	5～7	6～7	4～6	2～3	2～3
12～17歳 男		2200					
18～69歳 女		2400					
18～69歳 男	III 2600kcal (2400～2800kcal)	2600	7～8	6～7	4～6	2～3	2～3
70歳以上 男女		2800					

単位:つ(SV)

※身体活動レベルの見方

「低い」=1日のうち座っていることがほとんど。
「ふつう」=座り仕事を中心だが、歩行・軽いスポーツ等を5時間程度は行う。

さらに強い運動や労働を行っている人については、その内容や時間に応じて適宜、調整が必要。

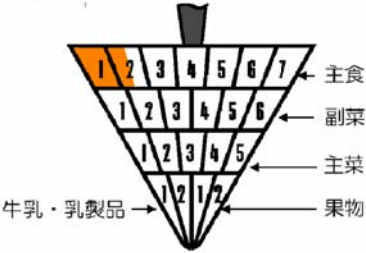
＜肥満者の割合＞

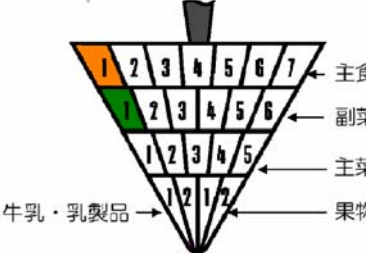
肥満（成人でBMI \geq 25）の場合には、体重変化を見ながら適宜、エネルギー量を「1ランク」下げる等の工夫が必要となる。

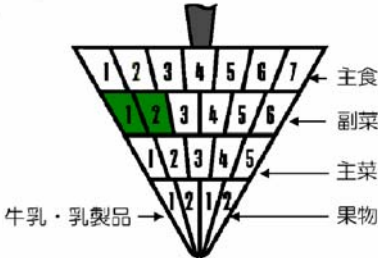
★身体活動レベルが「低い」に該当する人は、歩くなど軽い運動をして、身体活動レベルを上げましょう！

食べ方のポイントと注意点

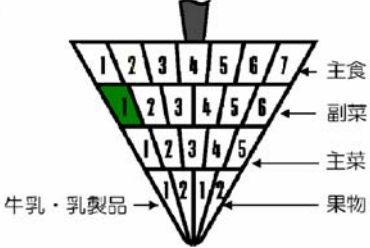
- ◇毎食、主食、副菜、主菜をそろえて食べましょう。特に、野菜料理などの副菜は毎食1～2品とりましょう。
- ◇牛乳・乳製品や果物は、朝食や間食に食べるなど忘れずにとりましょう。
- ◇いろいろな料理を味わいたい場合は、少しずつ食べることを心掛けましょう。
- ◇パンや Pasta などの洋風料理が多い場合は、脂質のとりすぎに気をつけましょう。
- ◇普段、買った弁当が多いという人は副菜が不足しがちです。いつものお弁当に、サラダや和え物などの副菜をプラスするとさらにバランス良くなります。
- ◇外食するとき、丼ものや麺類などの1品料理には小鉢をプラスしたり、主食、副菜、主菜がそろった定食を選ぶと良いでしょう。
- ◇肉料理1人前は主菜のほぼ3つ分です。肉料理を食べた場合、他の食事では主菜を控えめにしましょう。
- ◇菓子やアルコール、ソフトドリンクは菓子・嗜好飲料です。食べすぎ、飲みすぎに注意しましょう。
- ◇1日でバランスをとることが難しい場合は、1週間単位で調整しましょう。

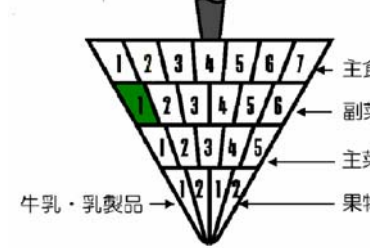
【献立名】ひじき入りごはん		主食
【ポイント】		
<ul style="list-style-type: none"> 👉 ひじきには食物繊維が含まれています。 👉 食物繊維をとることで血糖値の急激な上昇を防ぎます。 		
【材料（2人分）】	【作り方】	
精白米 1合 水 250 cc 芽ひじき 大さじ1 塩昆布 大さじ 1/2	①お米を研いで分量の水を加え、そのなかに芽ひじきを入れ、最低 30 分は吸水させてから炊く。 ②炊き上がったら、塩昆布を混ぜ合わせる。	
【栄養成分（1人分）】	【食事バランスガイド】	
エネルギー	277 kcal	
たんぱく質	5.7 g	
脂質	0.7 g	
塩分	1.0 g	

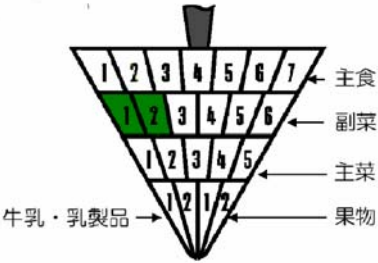
【献立名】ピザトースト		主食
【ポイント】		
👉 野菜をのせる前に軽くトーストしておくことで、水っぽくなるのを防ぎます。		
【材料（2人分）】	【作り方】	
食パン(6枚切り) 2枚 トマトケチャップ 12g 玉葱 中1/8個(30g) トマト 中1/2個(80g) ピーマン 1/2個(10g) ツナ(油漬) 1/2缶(40g) とろけるチーズ 16g	①玉葱トマトとは薄切りし、ピーマンは種を取り薄切にする。 ②食パンは軽くトーストする。 ③食パンにトマトケチャップを塗り、玉葱、トマト、ピーマン、ツナをのせ、最後にチーズを全体にのせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。	
【栄養成分（1人分）】	【食事バランスガイド】	
エネルギー	287 kcal	
たんぱく質	12.4 g	
脂質	9.6 g	
塩分	1.5 g	
【アレンジ方法】野菜は、季節や好みで替えて楽しんでください。		

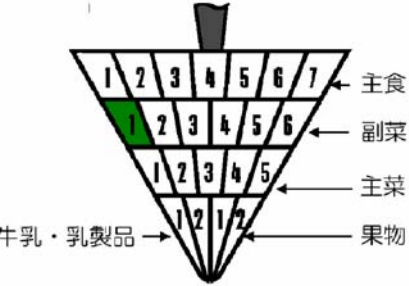
【献立名】 ヨーグルトポテトサラダ		副 菜
【ポイント】		
<p>👉 ヨーグルトを使うことで、脂分と塩分をカットできます。</p> <p>👉 電子レンジやスライサーを活用して簡単に出来ます。</p>		
【材料（2人分）】	【作り方】	【食事バランスガイド】
じゃがいも 中1個(150g) きゅうり 1/4本(25g) 玉葱 1/8個(25g) ヨーグルト(プレーン) 大さじ2 マヨネーズ 大さじ1 塩 少々 こしょう 小さじ1/4	①じゃがいもにラップをかけ、電子レンジで7分柔らかくなるまで加熱し、粗熱をとる。 ②きゅうり、玉葱はスライサーで薄切りにし、水にさらす。きゅうりは塩もみし、しんなりしたら水洗いし、しっかりと絞る。 ③ボールにヨーグルトとマヨネーズ、①、②を入れ混ぜ、塩・こしょうで味を調える。	
【栄養成分（1人分）】	 <p>主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物</p>	
エネルギー	117 kcal	
たんぱく質	2.1 g	
脂質	5.1 g	
塩分	0.2 g	

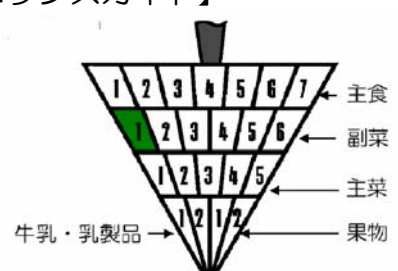
【献立名】 おくらとのりの酢の物		副 菜
【ポイント】		
👉 切って混ぜるだけのお手軽料理です。		
【材料（2人分）】	【作り方】	【食事バランスガイド】
おくら 10本(100g) のり 1/2枚 ~合わせ酢~ 薄口しょうゆ 大さじ1/2 砂糖 少々 米酢 小さじ2	①おくらはヘタを切り落とし、薄く輪切りにする。 ②ボールに合わせ酢の材料をよく混ぜ合わせ、おくらと細かくちぎったのりを和える。	
【栄養成分（1人分）】	 <p>主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物</p>	
エネルギー	21 kcal	
たんぱく質	1.5 g	
脂質	0.1 g	
塩分	0.7 g	

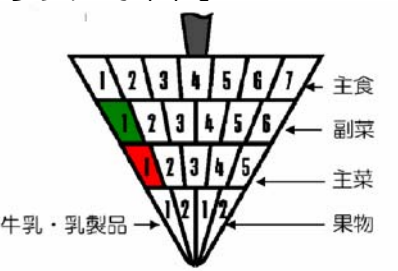
【献立名】きゅうりとわかめの酢の物		副 菜								
【ポイント】 👉 昆布酢を使うことでまろやかになり、調味料（塩、砂糖など）を節約することができます。										
【材料（2人分）】 きゅうり 1本(100g) 塩 少々 生わかめ 20g しょうが 8g 昆布酢 大さじ1と1/3 薄口しょうゆ 小さじ1 砂糖 小さじ1	【作り方】 ①きゅうりは板ずりして小口切りにする。生わかめは塩を抜き食べやすい大きさに切る。しょうがは千切りにして水にさらす。 ②野菜とわかめの水気を切り、調味料で和える。 ～昆布酢のつくり方～ 材料：酢1カップ、昆布10g 昆布は適当な大きさに切る。ピンを用意して、酢と昆布を入れて保存する。（常温）									
【栄養成分（1人分）】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="text-align: right;">20 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">0.9 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">0.1 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">0.7 g</td> </tr> </table>		エネルギー	20 kcal	たんぱく質	0.9 g	脂質	0.1 g	塩分	0.7 g	【食事バランスガイド】 
エネルギー	20 kcal									
たんぱく質	0.9 g									
脂質	0.1 g									
塩分	0.7 g									

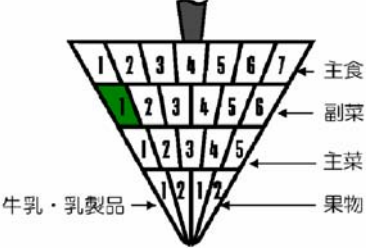
【献立名】もやしの粒入りマスタード和え		副 菜								
【ポイント】 👉 茹でて和えるだけのお手軽料理です。										
【材料（2人分）】 もやし 1袋(200g) 粒入りマスタード 大さじ2 しょうゆ 小さじ2	【作り方】 ①もやしを茹で、茹であがったら水気を切る。 ②ボールに粒入りマスタードとしょうゆを入れ、温かいうちにもやしを入れて和える。 ～ゆでない方法～ もやしを洗い、水気をあまり切らずにそのままフライパンに入れ、蓋をして1～2分加熱する。									
【栄養成分（1人分）】 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;">エネルギー</td> <td style="text-align: right;">59 kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td style="text-align: right;">3.5 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td style="text-align: right;">3.0 g</td> </tr> <tr> <td>塩分</td> <td style="text-align: right;">1.5 g</td> </tr> </table>		エネルギー	59 kcal	たんぱく質	3.5 g	脂質	3.0 g	塩分	1.5 g	【食事バランスガイド】 
エネルギー	59 kcal									
たんぱく質	3.5 g									
脂質	3.0 g									
塩分	1.5 g									
【アレンジ方法】もやしの代わりにほうれんそうでもよいでしょう。										

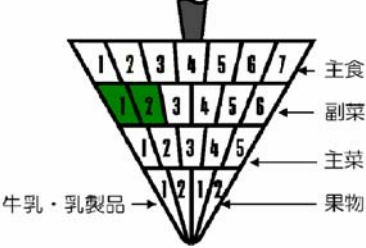
【献立名】 さつまいもと小松菜の炒め煮		副 菜
【材料（2人分）】 さつまいも 1/2個(100g) 小松菜 1/2束(150g) ごま油 小さじ2 だし汁 100cc 酒 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 塩 小さじ1/6 しょうゆ 小さじ1	【作り方】 ①さつまいもは4cm幅、3～4mm角の拍子切りにし、水にさらしてアクを抜く。小松菜は4cm長さに切り、軸と葉を分けておく。 ②鍋に油を熱し、さつまいもを入れて炒める。油がまわったら小松菜を軸から炒め、色が鮮やかになったら葉を加え炒める。 ③だし汁と調味料を加え、さっと混ぜてから落し蓋をし、弱火で10分位煮る。さつまいもに火が通ったら火を強めて煮汁を全体にからませる。	
【栄養成分（1人分）】 エネルギー 134 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.3 g 塩分 1.0 g	【食事バランスガイド】 	
【アレンジ方法】 さつまいもの代わりに、じゃがいもやかぼちゃでもよいでしょう。		

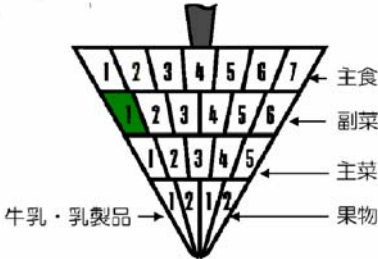
【献立名】 するめ入りなます		副 菜
【材料（2人分）】 大根 14cm(140g) 人参 1/10本(20g) (塩) (小さじ1/2) 柚子 少々 するめ 7g 切り昆布 1g ～合わせ酢～ だし汁 小さじ2 酢 小さじ4 砂糖 小さじ4 塩 少々	【作り方】 ①大根は皮をむいて干切りにする。人参も干切りにし、ボールに入れて塩をまぶす。しんなりしたら、洗って絞る。 ②柚子は、皮をむき干切りにする。するめはさっと焼き、干切りにする。 ③ボールに合わせ酢を作る。 ④ボールに絞った①と②と昆布を入れて混ぜる。	
【栄養成分（1人分）】 エネルギー 54 kcal たんぱく質 2.8 g 脂質 0.2 g 塩分 0.3 g	【食事バランスガイド】 	

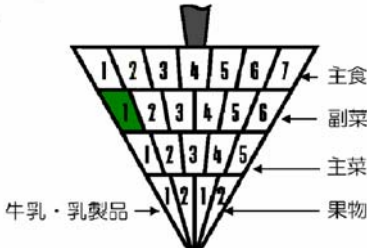
【献立名】 変わりきんぴら		副 菜								
【ポイント】										
<p>👉 ごぼうには食物繊維が多く含まれています。</p> <p>👉 ピーマンには、カロテンやビタミンCが多く含まれています。</p>										
【材料（2人分）】	【作り方】									
ごぼう 1/4 本(50g) ピーマン 小1個(20g) 人参 1/6 本(25g) れんこん 1/10 節(20g) 赤唐辛子 1/3本 ごま油 小さじ1/2 だし汁 25cc 酒 大さじ1/2 みりん 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/2 塩 少々 しょうゆ 小さじ1 白胡麻 少々	①ごぼうは、皮をむき、斜め薄切りにし、下茹でする。ピーマンと人参は千切りにする。れんこんはいちょう切りにし、酢水に入れてアク抜きし、水で洗う。白胡麻を炒っておく。 ②鍋にごま油を熱し、ごぼう、人参、れんこん、ピーマンを炒める。だし汁、酒、みりん、砂糖を加えて中火で2～3分煮る。塩、しょうゆを加え煮汁がなくなるまで煮る。 ③器にきんぴらを盛り、炒り胡麻を振る。 ※赤唐辛子は好みで使う。									
【栄養成分（1人分）】	【食事バランスガイド】									
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>59 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>1.1 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>0.7 g</td></tr> </table>	エネルギー	59 kcal	たんぱく質	1.1 g	脂質	1.1 g	塩分	0.7 g		
エネルギー	59 kcal									
たんぱく質	1.1 g									
脂質	1.1 g									
塩分	0.7 g									

【献立名】 レタススープ		副 菜								
【ポイント】										
👉 レタスとトマトは生食だけでなく、煮てもおいしく食べられます。										
【材料（2人分）】	【作り方】									
レタス 1/6 個(80g) トマト 中 1/2 個(80g) 卵 2個 (100g) コンソメ 4g 水 300cc	①レタスは洗って水を切り、食べやすい大きさに切る。トマトは薄切りにする。 ②鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、レタス、トマトを入れて2分ほど煮る。 ③最後に溶き卵を入れ、ひと煮立ちさせ、火を止める。									
【栄養成分（1人分）】	【食事バランスガイド】									
<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>93 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>6.8 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>5.3 g</td></tr> <tr><td>塩分</td><td>1.1 g</td></tr> </table>	エネルギー	93 kcal	たんぱく質	6.8 g	脂質	5.3 g	塩分	1.1 g		
エネルギー	93 kcal									
たんぱく質	6.8 g									
脂質	5.3 g									
塩分	1.1 g									

【献立名】かぼちゃスープ		副 菜
【ポイント】 ① かぼちゃのビタミンAでLDLコレステロールの酸化を防ぎます。 ② 豆乳や牛乳をいれたら沸騰させないよう火加減に注意しましょう。		
【材料（2人分）】 かぼちゃ 1/12個(80g) 玉葱 1/5個(40g) バター 大さじ1/4 水 150cc コンソメ 1/2個 塩 少々 こしょう 少々 豆乳 150cc	【作り方】 ① かぼちゃはワタと種をスプーンでとり除き一口大に切る。玉葱はみじん切りにする。 ② 耐熱容器にかぼちゃと玉葱を入れてラップをし、500W5分間加熱する。加熱後、容器の中でかぼちゃを軽くつぶす。 ③ 鍋に②と水、コンソメを加えて煮る。煮立ったら調味料を加えて混ぜ、蓋をして弱火で10分間煮る。 ④ 豆乳を加えて混ぜる。煮立つ直前に火を止める。	
【栄養成分（1人分）】 エネルギー 77 kcal たんぱく質 3.8 g 脂質 2.9 g 塩分 0.5 g	【食事バランスガイド】 	
【アレンジ方法】 冷凍かぼちゃでもよいでしょう。 豆乳の代わりに牛乳でもよいでしょう。		

【献立名】トマトと玉葱のスープ		副 菜
【ポイント】 ① 最後に青味を散らすと彩りがよくなります。		
【材料（2人分）】 トマト 小2個(140g) 玉葱 2/5個(80g) 鶏がらスープの素 2g 水 200cc 塩 少々 こしょう 少々	【作り方】 ① トマトは半分に切りヘタを除き、2cm角に切る。玉葱は1cm幅に切る。 ② 鍋に玉葱と水とスープの素を入れ、3~4分煮て、トマトを加える。 ③ 塩、こしょうで味を調える。	
【栄養成分（1人分）】 エネルギー 28 kcal たんぱく質 0.9 g 脂質 0.1 g 塩分 0.5 g	【食事バランスガイド】 	

【献立名】わかめとブロッコリーのスープ		副 菜
【ポイント】 👉 ブロッコリーには、ビタミンCや食物繊維が多く含まれています。		
【材料(2人分)】 わかめ 40g ブロッコリー 1/2個(80g) えのき 1/3袋(35g) 白ねぎ 1本(60g) しょうが 1/2かけ 赤唐辛子 1/4本 中華スープの素 小さじ1/4 水 300cc 酒 小さじ2 こしょう 少々 しょうゆ 小さじ1 塩 少々	【作り方】 ①わかめは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて、縦に1cm幅に切る。えのきは石づきを取り小房に分ける。白ねぎは太めの千切りにする。しょうがは細く千切りにする。赤唐辛子は種を除いて輪切りにする。 ②鍋に水、酒、スープの素を入れて煮立て、しょうがと赤唐辛子、調味料を入れる。 ③ブロッコリー、えのきを入れて柔らかくなるまで煮る。白ねぎとわかめを入れ、ひと煮立ちさせる。	
【栄養成分(1人分)】		【食事バランスガイド】 
エネルギー	37 kcal	
たんぱく質	3.5 g	
脂質	0.4 g	
塩分	1.2 g	

【献立名】ねぎのスープ煮		副 菜
【ポイント】 👉 ぶつ切りにして煮るだけなので簡単です。 👉 豚のゆで汁(15ページ参照)を利用するのでダシも出ているし、エコにもなります。その際には、一度冷まして浮いている脂を取り除きましょう。		
【材料(2人分)】 白ねぎ 2本(200g) コンソメ 4g 酒 大さじ2 豚の茹で汁 400cc 塩 少々 こしょう 少々	【作り方】 ①白ねぎを5cm幅のぶつ切りにする。 ②豚しゃぶを作るときに出るゆで汁(脂を除いたもの)に酒・コンソメを加えて煮立たせる。その中に白ねぎを加え、落とし蓋をし、弱火で20~30分煮る。 ③火を止めて味を含ませ、食べる直前に温め、塩・こしょうで味を調える。	
【栄養成分(1人分)】		【食事バランスガイド】 
エネルギー	48 kcal	
たんぱく質	0.7 g	
脂質	0.2 g	
塩分	1.0 g	

【献立名】豚となすの香り炒め

主 菜

【ポイント】

👉 香味野菜を使うことで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

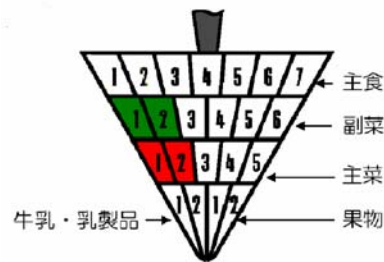
【材料(2人分)】

豚もも肉	100g
酒	少々
なす	2本(160g)
ピーマン	2個(60g)
にんにく	1片
しょうが	1/2 かけ
油	少々
～合わせ調味料～	
しょうゆ	大さじ 2/3
酒	小さじ 1
砂糖	小さじ 1/4
こしょう	少々
唐辛子	小さじ 1/2

【作り方】

- ①豚肉は3cm幅に切り、酒で下味をつける。
- ②なすは縦半分に切り、それを3等分くらいに切る。ピーマンはヘタと取り、縦に薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。しょうがは千切りにする。合わせ調味料を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油を引き、なすを入れ、油がなじむまで強火で炒め、いったん取り出す。
- ④にんにく、しょうがを炒め、香りがでたら豚肉を加えて、火が通ったらなすとピーマンを入れ、合わせ調味料を加えてからめる。

【食事バランスガイド】



【栄養成分(1人分)】

エネルギー	187 kcal
たんぱく質	12.0 g
脂質	11.3 g
塩分	0.9 g

【献立名】豚肉の野菜巻き

主 菜

【ポイント】

- 👉 電子レンジで調理時間を短縮できます。
- 👉 少量の調理に便利です。
- 👉 たれはポン酢しょうゆ以外にも市販の調味料（ソースやごまダレなど）でもよいでしょう。その際は塩分や油分の少ないものを選びましょう。

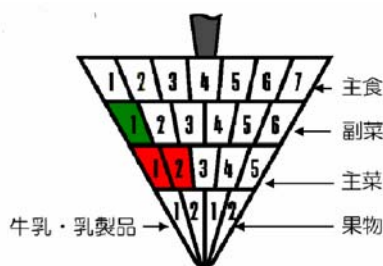
【材料（2人分）】

豚薄切り肉	6枚(120g)
塩	少々
こしょう	少々
人参	1/5本(30g)
レタス	3枚(60g)
さやいんげん	6本(40g)
ミニトマト	6個(60g)
ポン酢しょうゆ	大さじ2

【作り方】

- ①豚肉に塩、こしょうをする。
- ②人参は4cm幅、4mm角の棒状に、さやいんげんも同じ長さ切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③鍋に水と塩少々、切った人参を入れて火にかける。沸騰して2分ぐらい茹で、さやいんげんを加えてさらに1分茹でる。ざるに取り、水で急冷する。
- ④豚肉で野菜をしっかりと巻く。
- ⑤④をひとつずつラップでしっかりと包み、電子レンジで1～2分加熱する。爪楊枝を刺してみて、透明な肉汁が出ればよい。
- ⑥皿に⑤を盛り、レタス、トマトを添える。
- ⑦小皿にポン酢しょうゆを入れ、つけながら食べる。

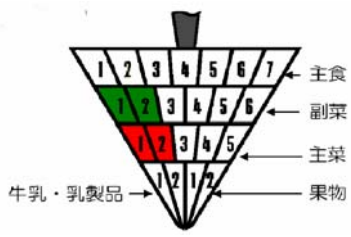
【食事バランスガイド】



【栄養成分（1人分）】

エネルギー	196 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	11.6 g
塩分	1.2 g

【アレンジ方法】野菜は、季節や好みで替えて楽しんでください。

【献立名】豚しゃぶサラダ		主 菜
【ポイント】 ♪ 豚を茹でることで脂分をカットできます。 ♪ 豚の茹で汁はだしがでているのでスープ煮に活用できます。その際には、一度冷まして浮いている脂を取り除きましょう。(12 ページ参照)		
【材料(2人分)】 豚ロース(薄切り) 140g 水菜 100g きゅうり 1/2本(50g) ミニトマト 6個(60g) 大葉 10枚(10g) 大根 4cm(60g) ポン酢しょうゆ 大さじ2 レモン 1/2個	【作り方】 ①水菜を洗って3~4cmの長さに切る。きゅうり、大葉をそれぞれ千切りにする。大根をおろす。 ②豚を茹で、冷水にとって冷やす。 ③水菜・きゅうりを皿に盛り、その上に豚しゃぶをのせ、大根おろし・大葉・ミニトマトを盛り付け、ポン酢しょうゆ、レモン汁をつけて食べる。	
【栄養成分(1人分)】 エネルギー 231 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 13.6 g 塩分 1.2 g	【食事バランスガイド】 	
【アレンジ方法】 豚の茹で汁はスープ煮にも活用できます。(12 ページ参照)		

【献立名】 鮭のホイル焼き

主 菜

【ポイント】

- 👉 油を使用しないため、エネルギー減になります。
- 👉 食物繊維の多い野菜をたくさん使うことで満腹感を味わえます。

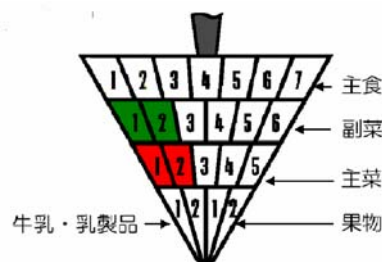
【材料（2人分）】

生鮭	2切(160g)
塩	少々
こしょう	少々
しめじ	1/2パック(60g)
生しいたけ	2枚(30g)
人参	1/6個(25g)
えのき	1/2パック(60g)
ピーマン	1個(30g)
玉葱	1/4個(50g)
スライスチーズ	1枚
レモン汁	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1

【作り方】

- ① 鮭に塩、こしょうする。
- ② しめじを小房に分ける。生しいたけと人参を千切りにする。えのきを縦半分に切ってほぐす。ピーマンを半分に切って薄切りにする。玉葱を薄切りにする。
- ③ ホイルを一枚ずつ広げて、玉葱を一番下に敷き、鮭をのせて、残りの野菜をのせ、最後にチーズをのせて包む。フライパンに並べて、お湯を1/3量入れ、蓋をして15分蒸し焼きにする。
- ④ レモン汁としょうゆを合わせ、③の鮭の上からかける。

【食事バランスガイド】



【栄養成分（1人分）】

エネルギー	176 kcal
たんぱく質	23.1 g
脂質	6.0 g
塩分	1.8 g

【アレンジ方法】 切り身魚は、季節や好みで替えて楽しんでください。

【献立名】 鮭の蒸し焼き

主 菜

【ポイント】

- 👉 鮭と一緒に野菜も蒸し焼きにすることで、たくさんの量の野菜をとることができます。
- 👉 材料を一人分ずつ分けてアルミホイルで包み、オーブントースター200℃で20分焼き、5分蒸らす方法でも作れます。

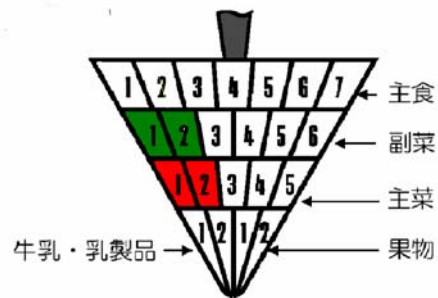
【材料（2人分）】

生鮭	2枚(160g)
塩	少々
酒	大さじ2
もやし	1/3袋(60g)
玉葱	中1/2個(100g)
人参	1/6個(20g)
エリンギ	1本(30g)
ピーマン	1個(30g)
バター	10g
～合わせ調味料～	
マヨネーズ	小さじ4
トマトケチャップ	小さじ2
酢	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ① 鮭に軽く塩を振り、キッチンペーパーで水気を切る。もやしはひげが気になるようなら取る。玉葱、人参は薄切りにする。エリンギは、細かく裂く。ピーマンはヘタをとり縦に薄切りにする。
- ② フライパンにもやし、玉葱、エリンギ、人参、ピーマンを敷き、鮭を乗せて、その上にバターをのせる。酒をふりかけて蓋をして中火にかける。フライパンが温まったら弱火にして、5～6分蒸し焼きにする。
- ③ 皿に②を盛り付け、合わせ調味料をかける。

【食事バランスガイド】



【栄養成分（1人分）】

エネルギー	259 kcal
たんぱく質	19.9 g
脂質	13.7 g
塩分	0.6 g

【アレンジ方法】 マヨネーズはカロリーハーフのものを使うとよいでしょう。

【献立名】 鮭のチャンチャン焼きカレー味

主 菜

【ポイント】

- 👉 食べるときは鮭をばらばらにして野菜と混ぜるとよいでしょう。
- 👉 キャベツは手でちぎると味がしみ込みやすくなります。

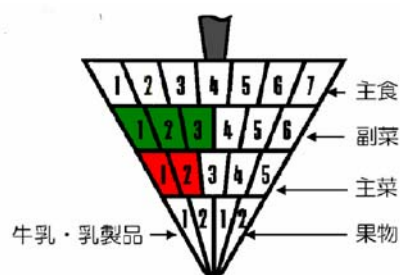
【材料（2人分）】

生鮭	2切(160g)
キャベツ	1/6個(200g)
もやし	100g(1/2袋)
しめじ	1/2パック(60g)
サラダ油	小さじ2
～合わせ調味料～	
酒	大さじ2
水	大さじ2
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
しょう油	小さじ2
カレー粉	小さじ2

【作り方】

- ①キャベツは手で一口大にちぎる。もやしはひげが気になるようなら取る。しめじは石づきをとり、小房に分ける。合わせ調味料を混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し、鮭を両面焼き、皿に入れておく。
- ③①の野菜をフライパンに入れ、合わせ調味料をかけ、2～3分押し焼きにし、しんなりしたら上下を返す。
- ④器に野菜を敷いて鮭をのせる。

【食事バランスガイド】



【栄養成分（1人分）】

エネルギー	248 kcal
たんぱく質	23.2 g
脂質	8.9 g
塩分	2.0 g

【アレンジ方法】 野菜は、季節や好みで替えて楽しんでください。

【献立名】さばの網焼きピリ辛だれ

主 菜

【ポイント】

👉 コチュジャンを使って、いつもと違う味付けに。

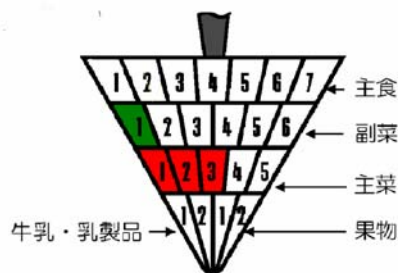
【材料(2人分)】

さば	2切(160g)
塩	少々
しし唐辛子	5本(20g)
(1本は、たれの材料)	
エリンギ	1本(30g)
キャベツ	1枚(50g)
レタス	1枚(20g)
赤唐辛子	2本(20g)
～たれ～	
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
コチュジャン	小さじ1/2
にんにく	少々
白ねぎ	3cm(6g)
すり胡麻	小さじ1

【作り方】

- ①さばは1切を半分に切り、塩をふる。
- ②しし唐辛子(4本)は軸を切りおとす。エリンギは縦半分に切る。キャベツ、レタスは千切りにする。にんにくと白ねぎはみじん切りにする。
- ③魚焼きグリル(フライパンでも可)にさば、エリンギを並べて8～9分焼く。焼きあがりに、しし唐辛子を加えてさっと焼く。
- ④赤唐辛子は種を除いて輪切り、しし唐辛子(1本)も輪切りにして、たれの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤器に、さば、キャベツ、レタス、エリンギ、しし唐辛子を盛り合わせ、食べる直前にたれをかける。

【食事バランスガイド】



【栄養成分(1人分)】

エネルギー	190 kcal
たんぱく質	18.3 g
脂質	10.6 g
塩分	1.3 g

【アレンジ方法】野菜は、季節や好みで替えて楽しんでください。

平成 23 年 8 月

静岡県賀茂健康福祉センター健康増進課

〒415-0016 下田市中 531-1

TEL 0558-24-2037

FAX 0558-24-2169

E-mail kfkamo-kenzou@pref.shizuoka.lg.jp