



Recipe 3

豚ばら白菜のミルフィーユ鍋

エネルギー：321kcal
塩分量：0.9g



(写真は2人前)

【材料】2人分・590円

豚肉(ばら)…150g
白菜…1/4株
水…2カップ
ポン酢…適量

- 1 白菜は1枚ずつはがし、5cm幅に切る。
鍋のふちに沿って豚肉と白菜を交互に敷きつめる。
- 2 これを3~4回くり返す。
- 3 水を加え、火にかけ、ふたをして白菜と豚肉に火が通るまで煮る。
- 4 ポン酢などの好みのたれで食べる。

Recipe 4

豚肉のしょうが焼き

【材料】2人分・460円

豚肉(肩ロース)…100g

① しょうゆ…大さじ1/2

酒…大さじ1/2

油…小さじ2

しょうが(すりおろし)…20g

砂糖…大さじ1

② しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

酒…大さじ1



Before

- 1 豚肉に①で下味をつける。
- 2 ②を合わせておく。
- 3 油をひいたフライパンで①を焼く。
焼き色がついたら裏返し、
- 4 少し赤い部分が残っているタイミングで②を加えからめ焼く。



エネルギー：220kcal
塩分量：1.6g

Recipe 5

鶏肉のオレンジ煮

エネルギー：185kcal
塩分量：1.2g



【材料】2人分・210円

鶏肉(もも)…100g

塩…小さじ1/3

こしょう…少々

油…小さじ2

① オレンジジュース…80ml
② コンソメ…小さじ1/4

(ソース)

オレンジジュース…50ml

片栗粉…小さじ1/3

水…小さじ1



Before

- 1 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをする。
- 2 フライパンに油をひいて、①を両面焼く。①を入れて、汁気がなくなるまで煮る。
- 3 ②の鶏肉を取り出したフライパンにオレンジジュースを入れて、火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみをつけてソースを作る。鶏肉を盛り付けた上にかける。

Recipe 6

鶏手羽焼き

【材料】2人分・260円

鶏肉(手羽)…4個～6個

塩…小さじ1/6

こしょう…少々

油…小さじ2

エネルギー：163kcal
塩分量：0.6g



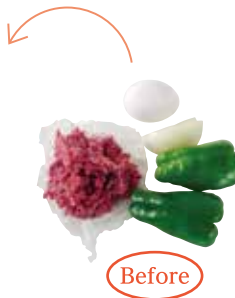
- 1 手羽肉の両面に塩・こしょうをふる。
- 2 フライパンに油を入れ、皮を下にして手羽を並べる。中火で両面を7～8分ずつ焼き色がつくまで焼く。



Recipe 7

ピーマンの肉詰め

エネルギー: 174kcal
塩分量: 1.5g



Before

【材料】2人分・360円
合挽きミンチ…100g
ピーマン…2個
玉ねぎ…20g
パン粉…大さじ1
牛乳…大さじ1
卵…1/4個
塩…小さじ1/6
こしょう…少々
小麦粉…小さじ1/2
油…大さじ1/2
(ソース)
ウスターソース…大さじ1
ケチャップ…大さじ1

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 パン粉に牛乳を混ぜ、ミンチ、①、卵、塩、こしょうをよく混ぜ、練る。
- 3 ピーマンは縦半分に切り、種を除き、小麦粉をふり、②を詰める。
- 4 両面に薄く小麦粉をつける。
- 5 フライパンに油を熱し、肉の面から焼く。
ふたをして蒸し焼きにしながら、両面をよく焼き、中まで火を通す。
- 6 ウスターソースとケチャップを混ぜてソースを作り、⑤にかける。

豆知識

フライパンで焼くかわりに電子レンジで7~8分加熱してもよいですよ。

Recipe 8

鶏つくね



【材料】2人分・340円

鶏ミンチ…180g	牛乳…小さじ2	
白ねぎ…1/4本	油…小さじ2	
しょうが…少々	(たれ)	
干しいたけ…1枚	しょうゆ…小さじ1・1/2	
にんじん…20g		砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ1		みりん…小さじ1
パン粉…小さじ2		酒…小さじ2

エネルギー: 157kcal
塩分量: 1.2g

- 1 ねぎ、しょうが、戻しいたけはみじん切りにし、にんじんはすりおろす。
- 2 ボウルにミンチ、①、しょうゆ、パン粉、牛乳を入れ、粘りが出るまでよく練る。
- 3 ②を4等分に分け、小判型に整える。
- 4 フライパンに油を熱し、③を中火で焦がさないように両面を焼く。
- 5 ④にだいたい火が通ったら、⑤を入れて煮詰め、つやをつける。



Before



副菜
を選ぶ

野菜

Vegetable

新鮮でおいしい野菜。種類が豊富で、旬の味わいがあります。おかずの名脇役。野菜そのものは低カロリーで水分が90%。体の調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれます。1日の目標摂取量は350g。料理では1日5皿。しかし、兵庫県民の摂取量は目標より100g以上不足しています。

葉もの (ほうれん草・小松菜・水菜・サニーレタスなど)

- 選び方 ピンとして緑が濃く、鮮やかなものを。
- 保存方法 寝かせておくと、もとの姿勢に戻ろうとして無理な成長をしようとする。全体を湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫で立てて保存しましょう。

実のもの (トマト・なす・ピーマン・きゅうり・かぼちゃなど)

- 選び方 色が濃く、ツヤ・ハリがあり、重みがあるものを。
- 保存方法 原産地が暑い地方だったり、収穫時期が夏など寒さが苦手。冷蔵庫には入れずザルや段ボールに入れ、風通しがよいところで保存しましょう。

結球もの (キャベツ・白菜・結球レタスなど)

- 選び方 葉脈がはっきりしていて、巻きが多く、重たいものを。
- 保存方法 全体を湿らせた新聞紙に包みビニール袋に入れて、冷蔵庫で立てて保存しましょう。
また、結球野菜はカットして保存すると、切り口から傷みやすくなります。使う時は、外側の葉からはがして使いましょう。

根 菜 (大根・にんじん・ごぼう・たけのこ・れんこんなど)

- 選び方 ほどよい大きさで、相応の重さがあり、乾燥していないものを。
- 保存方法 乾燥や低すぎる温度は傷みやすい。葉付きのものは、葉をカットし、ラップか新聞紙に包んで、冷暗所で保存しましょう。



1日の目標摂取量
350g分の野菜です

いろいろな野菜をたっぷり食べよう！

1日5皿 (=350g) 食べるコツ

1 いろいろな「色」の野菜をたっぷりと

◆緑黄色野菜

切り口の色が中まで濃くカロチン含有量が600μg/100g以上の野菜や、600μg/100g以下でも食べる回数や量が多い野菜

にんじん、かぼちゃ
ブロッコリー、ほうれん草
トマト、ピーマン など

▶1日に食べたい量は120g



◆その他の野菜

緑黄色野菜以外の野菜

キャベツ、レタス
きゅうり、なす
白菜、たまねぎ など

▶1日に食べたい量は230g



2 加熱して「かさ」を減らす

サラダなどで生野菜をたくさん食べたつもりでも、思っているほどの量を食べられていません。野菜は、煮たり蒸したりすると「かさ」が減り、生野菜よりもたくさんの量を食べることができます。



■電子レンジで時間短縮

電子レンジを使うと手間が少なく、短時間で調理でき、ビタミンCの損失が少ないというメリットがあります。ただし、加熱しすぎると野菜の水分が蒸発してシワシワに…。ラップにくるんだり、専用の容器に入れて加熱しましょう。ほうれん草などアクがある野菜は、加熱後に冷수에さらすとアクが抜けやすくなります。

3 1日5皿の野菜料理を「3食にわけて」食べる

毎食1～2皿の野菜料理を食べましょう。外食では積極的に野菜が食べられるメニューを選びましょう。



煮物



和え物



サラダ



炒め物



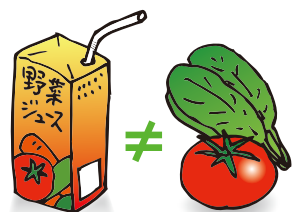
具たくさんみそ汁

Topics

野菜ジュースは野菜のかわりにはなりません！

- 市販の野菜ジュースには、野菜汁100%の他にも、果汁が入った果実・野菜ミックスジュースや食塩が含まれているものもあります。
- “野菜をしぼる”加工工程でビタミン・ミネラル・食物繊維などが失われます。そのため“野菜を食べた”ことにはなりません。

食事で野菜料理が食べられないときに、補うことを目的に飲みましょう。



Recipe 1

ポテトチップスサラダ

【材料】2人分・200円
 ポテトチップス…25g
 ツナ缶…1/3缶
 玉ねぎ…1/3個
 塩…少々
 きゅうり…1/2本
 マヨネーズ…大さじ1
 サラダ菜…2枚
 プチトマト…1個

エネルギー：183kcal
 塩分量：0.7g

Before



- 1 ポテトチップスは袋に入れ砕いておく。
- 2 ツナ缶は粗くほぐしておく。
- 3 玉ねぎは薄切りにし、塩でもんでから水洗いし、水気をしぼる。
- 4 きゅうりは板ずりし、水洗いし斜め薄切りにする。
- 5 ①～④をマヨネーズで和え、サラダ菜を敷いた器に盛る。

Recipe 2

にんじんシリシリ

【材料】2人分・130円

にんじん…1/2本
 ツナ缶…1/4缶
 卵…1/2個
 ごま油…小さじ1/2
 ① みりん…小さじ1
 ② しょうゆ…小さじ1
 だし汁…少々
 ③ いらごま…適量

エネルギー：118kcal
 塩分量：0.7g

Before



- 1 にんじんの皮をむき、さがき状にする。(ピーラーでリボン状にしてもよい)
- 2 鍋にごま油をひき、にんじんを炒めツナ缶を加え、①で味をつける。
- 3 ②に割りほぐした卵を入れてよくかき混ぜる。
- 4 火が通ったら器に盛り、いらごまをかける。

豆知識

にんじんは、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンが豊富。β-カロテンは油と一緒に食べると吸収がよくなります。



エネルギー：135kcal
塩分量：0.6g

Recipe 3

きんぴら



【材料】2人分・130円

ごぼう…160g
にんじん…20g
油…小さじ2

だし…大さじ1強
砂糖…小さじ2
みりん…小さじ1
酒…小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2

いりごま…少々
七味…少々



- 1 ごぼうはさががき、にんじんはせん切りにする。
- 2 鍋に油を入れて①を炒め、④を加える。
- 3 水分がなくなったら器に盛り、いりごまと七味をかける。

Recipe 4

かぼちゃの煮物

【材料】2人分・90円

かぼちゃ…100g
だし汁…1カップ

砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ2

Before



エネルギー：68kcal
塩分量：0.4g

- 1 かぼちゃは皮つきのまま一口大に切る。
- 2 ①をだし汁で5分ほど煮てから④を加え、弱火にして水分がほとんどなくなるまで煮る。

Recipe 5

小松菜の煮浸し



エネルギー：28kcal
塩分量：0.5g

【材料】2人分・120円

小松菜…140g
油揚げ…1/4枚

だし汁…1/4カップ
酒…小さじ2
薄口しょうゆ…小さじ1
砂糖…小さじ1/2

Before



豆知識

小松菜はアクが少ないので、下ゆでの必要がなく、そのまま煮たり焼いたりできます。

- 1 小松菜はよく洗って葉と茎に分け、3cmの長さに切る。油揚げは細切りにする。
- 2 鍋に油揚げと④を入れて火にかけ、煮立ったら小松菜の茎の方を加え、時々混ぜながら煮る。
- 3 小松菜の茎がしんなりしたら葉を加え、さっと煮て火を止める。

Recipe 6

根菜の温野菜サラダ



エネルギー：121kcal
塩分量：1.4g



Before

Arrange

大根やじゃがいも、きのこにかえてもおいしいですよ。またドレッシングを黒酢やワインビネガーで作ると、違った風味を楽しめます。

【材料】2人分・220円

れんこん…50g	(ドレッシング)
にんじん…30g	酢…大さじ1
ごぼう…30g	白みそ…大さじ1
里芋(冷凍)…30g	砂糖…大さじ1/2
絹さや…4枚	油…小さじ1
白ごま…大さじ1	塩…小さじ1/4
	しょうゆ…小さじ1/3

- 1 れんこん、にんじん、ごぼうは皮をむき、それぞれ小さめの乱切りにしてゆでる。
- 2 里芋は2等分くらいに切り、ゆでる。
- 3 絹さやは筋を除いて、さっと塩ゆでにする。
- 4 ①の材料をよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 5 ①②を④で和え、盛り付けてから白ごまをふり、絹さやを飾る。

Recipe 7

なすの中華和え

【材料】2人分・330円 (たれ)

なす…2本	コチュジャン…大さじ1/2
鶏肉(ささみ)…1本	白みそ…大さじ1/2
酒…小さじ1/2	砂糖…大さじ1/2
トマト…1/2個	しょうが(みじん切り)…小さじ1/2
	中華スープの素…大さじ1/2
	白いりごま…小さじ1/2

Before



- 1 なすはへたをとって洗い縦半分になり、ラップに包んで電子レンジ600Wで4~5分加熱する。冷めたら、さらに縦4等分にさく。
- 2 ささみは耐熱の皿に乗せて酒をふりかけ、ラップをふんわりとかぶせて電子レンジ600Wで2分加熱。冷めたら細くさく。
- 3 ①の調味料を合わせてたれを作る。
- 4 ①②と薄切りにしたトマトを皿に盛りつけ、たれを添える。



エネルギー：78kcal
塩分量：0.5g