

豆腐と夏野菜のカリカリジャコサラダ

《1人分の栄養価》
 エネルギー 138kcal
 食塩相当量 1.0g
 野菜量 70g

材料(2人分)

木綿豆腐	200g	
トマト	1/2個(100g)	
オクラ	4本	
ちりめんじゃこ	大さじ2(10g)	
サラダ油	小さじ2	
A {	しょうゆ	小さじ1・1/3
	酢	小さじ2
	砂糖	小さじ2/3
	塩	少々

作り方

- ① トマトは一口大に切る。オクラは塩少々(分量外)をふって板ずりし、さっとゆでて、小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒め、Aを加えて火を止める。
- ③ 食べやすくくずした豆腐と①を器に盛り、②をかける。

～毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間です～

野菜のとりかたチェック

- 朝・昼・夕、3食とも野菜を食べている
- 野菜は1日5皿以上食べている
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べている
- 外食やお弁当を食べるとき、野菜を食べるように気をつけている

当てはまるものが多いほど **Good!**

**350g = 野菜料理にすると
小鉢5皿分!**



食育に関する情報は、
札幌市公式ホームページ
「食育情報」をご覧ください

札幌市食育情報

検索

クリック

(札幌市保健所健康企画課 TEL 011-676-5156)



札幌が、もっとはじまる。



さっぽろ市
02-F06-22-1360
R4-2-952

SAPPORO

2022年度 減塩でおいしい

野菜レシピ

野菜をたくさん食べましょう!



豆腐と夏野菜の
カリカリジャコサラダ



作り方は裏面へ!

～野菜料理を1日に何皿食べていますか?～

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は **350g以上**で、野菜のおかず5皿程度に相当します。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は、平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず **1皿程度**です。野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」、「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21(第二次)」では、健康づくりのために「減塩」をすすめています。今回ご紹介しているレシピは、簡単でおいしく、食塩控えめの野菜料理ばかりです。いつものお食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか?

小松菜とチーズのわさびあえ

《1人分の栄養価》
 エネルギー 43kcal
 食塩相当量 0.7g
 野菜量 70g

材料(2人分)

小松菜	2/3袋(140g)	A	だし汁	小さじ1
スライスチーズ	1枚		しょうゆ	小さじ1
焼きのり	1/4枚		砂糖	少々
			練りわさび	適量

作り方

- ① スライスチーズは、1cm角に切る。
小松菜は、ゆでてから3cmくらいに切り、水気を切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。
さらに、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ちぎったのりを飾る。



サラダなます

《1人分の栄養価》
 エネルギー 27kcal
 食塩相当量 0.8g
 野菜量 98g

材料(4人分)

A	大根	1/5本(200g)
	にんじん	1/5本(30g)
	きゅうり	1本(100g)
	セロリ	1/2本(50g)
	生姜	1/2かけ(10g)
B	レモン果汁(又は酢)	大さじ2
	塩	小さじ1/2
	砂糖	大さじ1

- ◎生姜の代わりにミョウガを使ってもおいしくできます。
- ◎野菜は他にキャベツなどを使ってもOK。

作り方

- ① ボウルに塩水(水2カップ・塩小さじ2)を作り、Aの野菜をせん切りにして切ったものから漬けていく。
- ② Bは混ぜ合わせておく。生姜はせん切りにする。
- ③ ①の野菜の水気を切り、②とあわせる。



豚こま肉となすのみそ汁

材料(2人分)

豚こま切れ肉	20g	サラダ油	少々
なす	1本(70g)	ごま油	少々
ミニトマト	4個	水	150ml
長ねぎ	20cm(20g)	みそ	小さじ2
		かつおぶし	少々

作り方

- ① なすは皮をピーラーで縞目にむき、厚さ1.5cmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。長ねぎは刻む。
- ② 鍋にサラダ油とごま油を熱し、なすを炒める。
なすに焦げ色がいたら、豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ 水、ミニトマトを加えてふたをし、加熱する。
- ④ 沸騰したらみそを溶き入れる。長ねぎを加えて火を止め、ひと混ぜする。
- ⑤ 器によそい、かつおぶしをのせる。



《1人分の栄養価》
 エネルギー 67kcal
 食塩相当量 0.8g
 野菜量 75g