

夏野菜と納豆のネバネバうどん

〈1人分の栄養価〉
エネルギー：257kcal
食塩相当量：1.7g
野菜量：75g

材料 (2人分)

- トマト 1/2 個 (80g)
- オクラ 2本 (20g)
- モロヘイヤ 50g
- ひきわり納豆 1パック
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1 (21g)
- 冷水 1/2 カップ
- ゆでうどん 2玉 (400g)

作り方

- ① トマトは湯むきをして、2cm程度の角切りにする。オクラは板ずりしてゆで、5mm程度の輪切りにする。モロヘイヤは熱湯でさっとゆで、粗く刻む。
- ② ボウルに①、納豆、めんつゆ、冷水を混ぜる。
- ③ 沸騰したお湯にゆでうどんを入れ、温めて軽くほぐす。ざるにあけて冷水(分量外)で冷やし、器に盛る。
- ④ うどんの上に②をのせ、混ぜて食べる。

モロヘイヤの代わりに、下ゆでしたほうれん草と、味付けされていないめかぶを添えても、おいしくいただけます。

2023年度
減塩でおいしい

野菜レシピ

SAPPORO

夏野菜と納豆のネバネバうどん



野菜をもっと食べましょう!

～野菜料理を1日に何皿食べていますか?～



作り方は
裏面へ

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。令和4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284gでした。目標の350gまではあと約70g。**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。今回紹介しているレシピは、簡単でおいしく、野菜を使った食塩控えめの料理です。

いつもの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?

サラダファースト



食事は、葉物を中心としたサラダから食べはじめると体にいいと言われています。

こちらのリーフレットは、札幌市広告事業により作成しています。
(札幌市保健所健康企画課 電話 011-676-5156)



さっぽろ市
02-F06-23-1179
R5-2-820

にんじん de カリモチガレット



材料 (1枚分: 直径 25 cm 程度)

にんじん	1/2本 (100g)
えのきたけ	1/2袋 (50g)
ピザ用チーズ	30g
片栗粉	大さじ2 (18g)
あらびきこしょう	適量
サラダ油	小さじ1 (4g)

〈1枚分の栄養価〉
エネルギー: 242kcal
食塩相当量: 0.5g
野菜量: 100g

作り方

- ① にんじんは皮をむいて千切りにする。えのきたけは石づきを取り、手でほぐして1~2 cm幅に切る。
 - ② ボウルに油以外の材料を入れてよく混ぜる。
 - ③ フライパンに油を熱し、②を薄く広げて中火で焼く。
(フライ返して押しつけるように焼くと、まとまりやすい)
 - ④ 裏面にこんがり焼き色がついたら、フライ返して返す。
表面も同様に焼く。
- ※ 焼き色がしっかりつくまで焼けばカリカリに。お好みの加減で焼いてください。

ささげのツナ卵炒め

材料 (2人分)

ささげ (モロッコいんげん)	140g	酒	小さじ1 (5g)
ツナ缶 (水煮)	1缶	A みりん	小さじ1 (6g)
卵	2個	しょうゆ	小さじ2 (12g)
		サラダ油	小さじ2 (8g)

作り方

- ① ささげは5mm幅の斜め千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、中火でささげを炒める。火が通ったら、ツナ缶を汁ごと入れ、Aの調味料を加え、全体に味をからめる。
- ③ フライパンの片側に②を寄せ、空いたところに溶き卵を流し入れ、ザックリと混ぜて大きめの炒り卵を作る。寄せていた②とからめる。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー: 162kcal
食塩相当量: 1.2g
野菜量: 70g



冷凍いんげんを使用しても、
作ることができます。

ズッキーニサラダ

材料 (2人分)

ズッキーニ	1本 (160g)	オリーブオイル	大さじ1 (12g)
ホールコーン缶	大さじ2 (22g)	しょうゆ	小さじ1 (6g)
		A レモン汁	小さじ1 (5g)
		砂糖	小さじ1/2 (1.5g)
		あらびきこしょう	適量

作り方

- ① ズッキーニはピーラーでうすくむき、水にさらす。
- ② 器に水気をきったズッキーニとコーンを盛りつけ、Aを混ぜ合わせてかける。

〈1人分の栄養価〉
エネルギー: 82kcal
食塩相当量: 0.5g
野菜量: 91g

