

**野菜、足りていますか…?**

野菜の目標摂取量は1日に350g以上。目標量をとることで生活習慣病予防に役立つビタミン等を十分とれるといわれています。しかし、札幌市民の摂取量は288gで、目標量に約60g届きません。これは、野菜料理1皿分に相当する量です。さあ、みなさんも毎日野菜をプラス1皿!



<b>まぜたらコーンピラフ</b>		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水 ホールコーン 塩昆布 バター	2合 大さじ2 2合分 60g 15g 大さじ1	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れる。 ② ホールコーンはお湯をかけてから、水を切る。 ③ ①に②をのせ炊飯する。 ④ 炊きあがったらバターと塩昆布を入れて混ぜる。
<b>スペイン風オムレツ</b>		
じゃがいも たまねぎ ピーマン 赤パプリカ ロースハム オリーブ油 卵 食塩 あらびき黒こしょう オリーブ油 トマトソース リーフレタス	400g(3~4個) 1/2個 1個 40g 4枚 大さじ1 5個 小さじ1/4 適宜 大さじ1 大さじ8 2枚	① じゃがいもは皮をむき、3mmのいちょう切りにして、電子レンジで3分加熱しておく。 ② たまねぎは半分の長さにスライスする。卵は溶いて塩・こしょうする。リーフレタスは洗ってちぎる。 ③ ピーマン、パプリカ、ハムは粗みじん切りにする。 ④ 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、じゃがいも、たまねぎを炒める。油が回ったら弱火にしてフタをし、時々返ししながら7分程蒸し焼きにする。 ⑤ 中火にして④に③を加えて炒めたら、油を追加する。卵を入れて大きく混ぜ、全体に卵が行き渡ったら、表面をととのえフタをして弱火で5分程焼く。裏返してフタをせず2分焼く。 ⑥ 皿にリーフレタスを敷き、1人分ずつにカットした④をのせてトマトソースをかける。
<b>キャベツの即席ピクルス</b>		
キャベツ A { すし酢/水 塩 すりおろしにんにく ローリエ 乾燥パセリ	300g 各大さじ4 小さじ1/4 小さじ1/4 2枚 適宜	① キャベツは4cm角に切り、1分半ゆでる。水にさらし、手でさわられる温度になったら、すぐザルにあげる。 ② ①の水気をしっかり絞る。 ③ ビニール袋にAを入れ、②を加えてよくもみ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で保存する。1時間ほどで食べ頃です。
<b>たまねぎ汁</b>		
たまねぎ かつお・昆布だし 白だし かつおぶし	1個 600ml 大さじ2 6g	① たまねぎは大きめの角切りにする。 ② 鍋にだし汁、たまねぎを入れ、火にかける。沸騰したら白だしを入れ、弱火で10分煮る。 ③ お椀に盛り、かつおぶしをたっぷり添える。
<b>果物</b>		
柿	2/8切れ	

## ☆本日の栄養価☆

エネルギー:647kcal たんぱく質:22.2g 脂肪エネルギー比:24.9% 食塩相当量:2.8g 野菜の量:205g