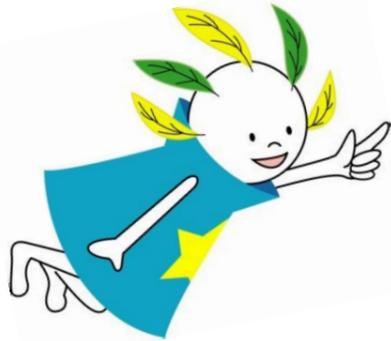


野菜を食べよう！

しっかりかんで



野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維など、様々な栄養素が豊富に含まれ、免疫力を高めたり、体の調子をととのえたり、健康を維持するのに必要不可欠な食品です。しっかりかむことで肥満の予防にもつながります。

野菜摂取目標量は、成人で**1日350g以上**！料理に換算すると小鉢5皿分です。1食に1～2皿副菜をとるよう意識しましょう。



【発行・問い合わせ先】
あつべつ食育ネットワーク
事務局 札幌市厚別区保健福祉部健康・子ども課
☎895-1881



よくかむことの効果

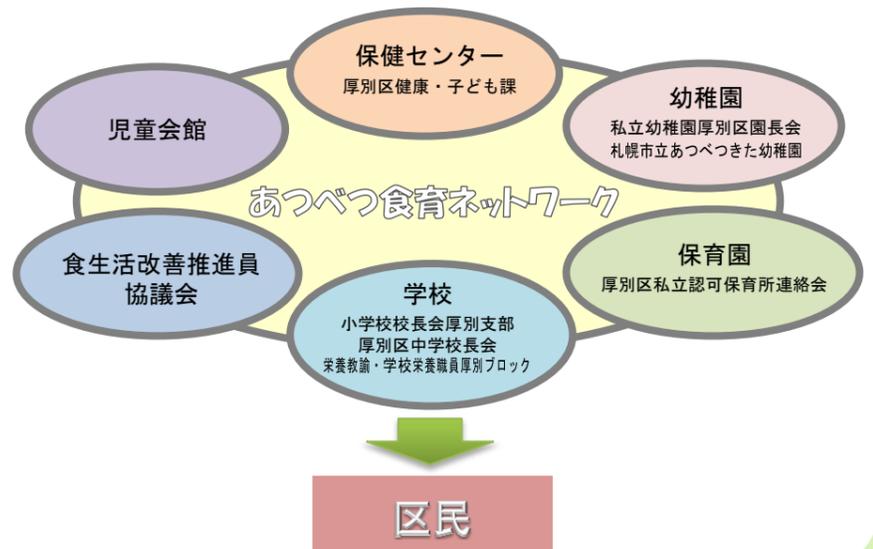
- 肥満の予防
- 脳の活性化
- 歯や口の病気・口臭予防
- はっきりとした発音
- 味覚の発達
- がんの予防
- 消化吸収促進

しっかりかんで食べることは、歯やあごを鍛えるだけでなく、自然と増えるだ液によって、消化吸収を促進したり、虫歯を予防したりとよい効果がたくさんあります。

ひと口30回を目標に、かむ習慣をつけましょう。

食育ネットワーク

厚別区では、平成24年度に「食育ネットワーク」を設立し、各関係団体が実施する食育について、情報共有や交流を行っています。あつべつ食育ネットワークでは、協力体制をとりながら、厚別区の食育推進に努めています。



レタス入り焼き豚チャーハン

【材料（4人分）】

米……………320g（約2合）
酒……………小さじ1
しょうゆ……大さじ1

豚もも肉（かたまり）…100g
長ねぎ……………5cm
しょうが・にんにく……少々

★ しょうゆ…大さじ1
酒……………小さじ1
みりん……小さじ1

玉ねぎ……………70g
人参……………30g
干しいたけ……1枚
ホールコーン……25g
レタス……………100g

1人分 エネルギー 377kcal 野菜量 61g



サラダ油……………少々

A ごま油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
塩・こしょう…少々

レタスのシャキシャキした歯ごたえと彩りが楽しめます！

【作り方】

- ① 米はといて、酒、しょうゆを加えた分量で炊く。
- ② 厚手の鍋に、1cmの角切りにした豚もも肉と、みじん切りにした長ねぎ・しょうが・にんにくと★の調味料を入れ、肉がかぶるくらいの水を入れて弱火でゆっくり煮る。水分がなくなったら火を止めて冷ます。
- ③ 玉ねぎは角切り、人参は小さめの角切り、干しいたけは水でもどして角切りにする。サラダ油で順番に炒めて、ホールコーンを入れ、Aの調味料で味付けをする。
- ④ ③の具に1.5cm角に切ったレタスを加えてサッと炒める。
- ⑤ 炊きあがったご飯に②と④を混ぜる。

ほうれん草とベーコンのサラダ

【材料（4人分）】

ベーコン……………30g
ほうれん草……120g
もやし……………60g

しょうゆ……………大さじ1/2
酢……………小さじ1
サラダ油……………小さじ1/2
砂糖……………少々

白いりごま……小さじ1強

1人分 エネルギー 52kcal 野菜量 45g



【作り方】

- ① ベーコンは千切りにし、から炒りして脂をきって冷ましておく。
- ② ほうれん草は茹でて水で冷まし、ひと口大に切っておく。
- ③ もやしは茹でて水で冷ましておく。
- ④ 調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ 水気をきった野菜と①、白いりごま、ドレッシングをよく混ぜる。

カリカリのベーコンと茹で野菜を合わせた食べやすいサラダです！



沢煮椀

【材料（4人分）】

豚バラ薄切り肉……60g
ごぼう……50g
人参……30g
生しいたけ……2枚
えのき……50g
長ねぎ……50g

だし汁……600ml
塩……小さじ1/2
しょうゆ……小さじ1

粗挽き黒こしょう…お好みで

1人分 エネルギー 82kcal 野菜量 50g



沢煮椀（さわにわん）とは
豚肉と千切りにした野菜が
たくさん入った
汁物のことです！

【作り方】

- ① 豚肉、人参は4cm長さの千切り、ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ② えのきは根本を切り落とし3等分、しいたけは石づきを取りうす切り、長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、人参、ごぼうを入れて火にかける。
- ④ ③の野菜がやわらかくなったら豚肉をほぐしながら加える。
- ⑤ しいたけを加えてアクをとりながら3~4分煮る。
- ⑥ えのきを加えて塩、しょうゆで調味し、長ねぎを加える。
- ⑦ 器に盛り、お好みで粗挽き黒こしょうをふる。

粗挽き黒こしょうを入れることで、薄味でもおいしくいただけます！

ひじきの和えもの柚子風味

【材料（4人分）】

乾燥ひじき……12g
赤パプリカ……30g
小松菜……80g
ツナ缶……20g

＜合わせ調味料＞

めんつゆ……大さじ1
（ストレート）
柚子こしょう…小さじ1/2
ごま油……小さじ1
水……大さじ1

1人分 エネルギー 36kcal 野菜量 27.5g



【作り方】

- ① ひじきは水で30分もどしてから、熱湯でさっと茹でて水で冷ます。
- ② ざるにとって水気をよくきり、合わせ調味料につける。
- ③ 赤パプリカは千切りにして、さっと茹でて水で冷ます。
- ④ 小松菜は茹でて水で冷まし、3cm長さに切る。
- ⑤ ツナ缶と、材料すべてを混ぜ合わせ、器に盛る。



柚子こしょうの風味が
アクセントの和え物です！

キャベツ入りヘルシーハンバーグ

【材料（4人分）】

合いびき肉……200g
キャベツ……300g
パン粉……20g
牛乳……大さじ2強
塩……少々
ケチャップ……大さじ2弱
こしょう……少々
卵……1個

サラダ油……小さじ1

1人分 エネルギー 222kcal 野菜量 135g



＜ソース＞

大根……100g
ポン酢しょうゆ…小さじ4（1人小さじ1）

＜付け合せ＞

レタス……60g
ミニトマト……8個（1人2個）

【作り方】

- ① キャベツは3cm幅に切ったあと細い千切りにし、少ししんなりする程度レンジにかけ、粗熱をとる。
- ② パン粉は牛乳に浸す。
- ③ ボウルに肉と塩を入れて混ぜ、①、②、ケチャップ、こしょう、卵を加え、ねばりが出るまでよく混ぜる。
- ④ 4等分にして、小判形にする。
- ⑤ フライパンに油をひき、両面をこんがり焼く。
- ⑥ 皿にレタス、ミニトマト、ハンバーグを盛る。
- ⑦ ハンバーグにすりおろした大根をのせ、上からポン酢しょうゆをかける。

キャベツの甘味と食感が
楽しめます！

鶏肉のトマト煮込み

【材料（4人分）】

鶏もも肉……320g
塩・こしょう……少々
オリーブ油……大さじ1

セロリ……80g
玉ねぎ……80g
にんにく……6g
ホールトマト缶…200g

1人分 エネルギー 230kcal 野菜量 91.5g



赤ワイン……大さじ1強
コンソメ……小さじ1強
水……2カップ

粉チーズ……8g
乾燥パセリ……少々

塩・こしょう…少々

【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
- ② セロリ、玉ねぎは粗みじんに、にんにくはみじん切りにする。
- ③ ホールトマトはつぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油の半量を入れて熱し、鶏肉を焼き、焦げ目がついたら取り出す。
- ⑥ 残りのオリーブ油を足し、にんにく、玉ねぎ、セロリを炒める。
- ⑦ 焼いた鶏肉をフライパンにもどし、ホールトマト、赤ワイン、コンソメ、水を加えて20分ふたをして煮込む。
- ⑧ 塩・こしょうで味を調え、粉チーズとパセリをかける。

鶏肉の代わりに
白身魚を使用しても
good！