

# マーボー野菜

1人分 エネルギー:142kcal  
食塩量:1.2g 野菜量:136g

## 材料(4人分)

- トマト……………2個(300g)
- ブロッコリー…1/2株(100g)
- ズッキーニ…1/2本(80g)
- 豚ひき肉……………150g
- 長ねぎ……………1/2本(50g)
- しょうが……………1片(10g)
- にんにく……………1/2片(3g)
- サラダ油……………大さじ1/3
- 酒……………大さじ1
- 味噌……………大さじ1/2
- しょう油……………大さじ1
- 豆板醤……………小さじ1

## 作り方

- ① トマトはくし切り、ブロッコリー、ズッキーニは食べやすい大きさに切る。
- ② 長ねぎ、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ④ ブロッコリーをゆでる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、②と豚肉を炒め、豚肉に火が通ったら③を加えて混ぜる。
- ⑥ ズッキーニを加え、火を通す。
- ⑦ トマト、ブロッコリーを加えて味をなじませるように混ぜる。

## レシピオススメポイント♪

野菜の甘味とちょっぴりピリ辛のバランスが魅力です。お好みでひき肉や調味料の量を減らしても十分おいしくいただけます。

## 減塩でおいしい

# 野菜レシピ

2019年度



マーボー野菜

作り方は裏面へ

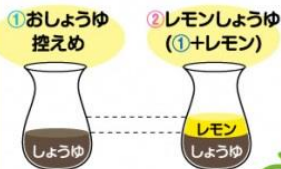
ホテルクラビーサッポロ  
料理長の推薦レシピ

## レモンでおいしく減塩

レモンの酸味が塩味をひきたて、塩分を控えることができます。

### しょうゆ+レモンで検証

#### 試験内容

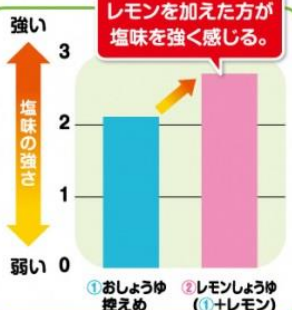


ほうれん草のお浸しに使用し、塩味、味の深みなどについて官能評価を実施。

＜ポッカサッポロ製＞

ほうれん草のお浸しにおいて、おしょうゆの量を控えて減塩したものと、同量のおしょうゆにレモンを加えたレモンしょうゆをかけた時の塩味の感じ方について比較しました。その結果、レモンしょうゆをかけた方がより塩味の感じ方が強いことがわかりました。

#### 官能評価結果



POKKA Sapporo  
北海道



ポッカレモン100は  
レモン果汁100%、保存料無添加。  
生レモンを切る手間がいらす、  
手軽に使えます。



## 野菜をもっと食べましょう!



あなたは、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。

「健康さっぼろ21(第二次)」では、健康づくりのために「減塩」を推進しています。

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、より健康に、食卓を豊かにしてみませんか?

## さばの竜田揚げ レモン風味



1人分 エネルギー:277kcal  
食塩量:0.7g 野菜量:64g

### 材料(4人分)

さば……………4切れ  
たまねぎ……………1/2個  
きゅうり……………1本  
にんじん……………1/3本  
レモンの輪切り……………2枚  
レモン汁……………小さじ1

酒……………小さじ1  
A しょうが汁……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1強  
片栗粉……………適量  
好みのドレッシング……………小さじ2  
揚げ油……………適量

### 作り方

- 1 さばはAに漬け、冷蔵庫に入れて30分ほどおく。
- 2 たまねぎは薄切りにして塩(分量外)でもむ。きゅうりとにんじんはせん切りにし、レモンは皮をむいてちょう切りにする。
- 3 ②をボウルに入れ、レモン汁とドレッシングを加えて混ぜる。
- 4 さばの水分をふき、片栗粉をまぶして揚げる。
- 5 器にさばを盛り付け、③を添える。

## オクラと大根のサラダ

### 材料(4人分)

オクラ……………8本(80g)  
大根……………4cm(160g)  
にんじん……………8g  
粒コーン缶……………40g  
削り節……………2g  
ポン酢しょうゆ……………大さじ1強

### 作り方

- 1 オクラは塩(分量外)でもみ、ゆでて水にとり、輪切りにする。大根とにんじんは、せん切りにする。コーン缶は汁気をきっておく。
- 2 ①と削り節を合わせ、ポン酢しょうゆで和える。

1人分

エネルギー:26kcal  
食塩量:0.4g 野菜量:72g



### レシピオススメポイント♪

あっさり、サッパリで毎日食卓に上がっても飽きない一品。豆腐や肉に合わせてバリエーションが出せます。

## レタスの卵炒め

### 材料(2人分)

レタス……………小1/2個(140g)  
卵……………2個  
油……………小さじ2  
塩・こしょう……………少々

### 作り方

- 1 レタスは一口大にちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、卵を炒める。半熟になったらレタスを炒め、塩・こしょうをふる。

- キャベツ、ピーマン、市販のカット野菜、冷凍野菜なども可。
- うま味のでるツナやちくわ等を入れてもよい。

### レシピオススメポイント♪

少し古くなったかな?と思うレタスや外葉を有効活用し、「食品ロス」の削減を家庭でも実践。料理が苦手でも簡単においしく調理できます。

1人分

エネルギー:137kcal  
食塩量:0.4g 野菜量:70g

### レシピオススメポイント♪

夏場の食欲不振もレモンの酸味と香りで爽やかに撃退!冷蔵庫で冷やしてから食べると、また違った味わいが楽しめます。

