

白菜だけサラダ

材料：4人分

- 白菜…3枚(340g)
- A 顆粒和風だし…小さじ½
砂糖…小さじ½
塩…少々
- マヨネーズ…大さじ1
白すりごま…大さじ½
かつお節…3g(小袋1個)



1人分
エネルギー 41kcal
食塩相当量 0.3g
野菜量 85g

作り方

- 白菜は芯と葉の部分に分け、太めの千切りや短冊切りなど食べやすい大きさに切る。
- 鍋に湯をわかし、白菜の芯、葉の順にゆでた後、ザルにあげて、水気を切る。
- ボウルに②とAを入れ、味をなじませ冷ます。
- ③とマヨネーズ、白すりごまをあえて、最後にかつお節を加え、ざっくりと混ぜる。

★アレンジ

キャベツやほうれん草、小松菜などの葉物野菜でもOK



野菜を食べるとこんな良いコト

- ▽ ビタミン・ミネラルが豊富
- ▽ 食物繊維で便秘解消
- ▽ 消化器系のがんになりにくい
- ▽ コレステロールの吸収を抑える
- ▽ 血糖値の上昇がおだやかになる
- ▽ エネルギー(カロリー)が低い



1日3回ベジだべさ！
やってみればいいでしょ～



ウェルネス何ソル？
～カラダにいいこと、もう一歩～

札幌市中央卸売市場 青果部運営協議会
▼お買い物キャンペーン実施中！

※実施期間 8/1～8/31

実施詳細はこちら→



SAPPRO



さっぽろ市
02-F08-24-1245
R6-2-901

2024年度
減塩で
おいしい

野菜レシピ



しかし！
札幌市民の平均摂取量は…
284g
しんぼり

健康のために1日にとりたい野菜の目標量は？
350g
もちろん知ってるよ

プロコリー博士

野菜を1日3回食べる！！
1日3回ベジだべさ！
ばあーん！！

目標量の野菜をとるにはどうすればいいんだらう…？
？？？

まずは、野菜を食べる回数を増やすことを見てください！
えっ？
できないなら！

野菜を食べる回数が増やさないか？
意識してみないか？

野菜を食べる回数が多い傾向があるのさ！
野菜を食べる回数が多い傾向があるのさ！

野菜ひとつの簡単レシピをご紹介します

さっと作れる副菜/が知りたい

忙しい朝にあと1品

トマトの サンラータン風スープ



材料：4人分

トマト…大1個(240g)
卵…2個
ごま油…大さじ½
水…500ml
鶏ガラスープの素…小さじ1強
しょうゆ…小さじ2
かたくり粉…大さじ1
酢…大さじ1
ラー油…お好み



1人分
エネルギー 78kcal
食塩相当量 1.0g
野菜量 60g



作り方

- 鍋に湯をわかし、皮に十文字に切り込みを入れたトマトを入れる。冷水にとり、皮をむいて大き目のざく切りにする。
- 鍋にごま油を熱して①のトマトを入れ、中火で1分ほど炒める。水、鶏ガラスープの素、しょうゆを入れ、煮立ったら水溶きしたかたくり粉を入れてとろみをつける。
- ボウルで卵をよく溶き、②の鍋に流し入れて箸で大きくかき混ぜ、最後に酢とラー油を入れる。



札幌市公式ホームページで
副菜レシピを公開中!

併せてご覧ください

札幌市 食育情報 検索

かぼちやのごまバター



材料：4人分

冷凍かぼちや…1袋(250g目安)
黒ごま…大さじ½
バター…大さじ1



1人分
エネルギー 77kcal
食塩相当量 0.1g
野菜量 62g

作り方

- 凍ったままのかぼちやを耐熱容器に入れ、軽くラップをかけて電子レンジで7分程度加熱する。
- 火が通ったら、熱いうちに黒ごまとバターをからめる。



ブロッコリーの マヨチー焼き

材料：4人分

ブロッコリー…1個(300g)
スライスベーコン…2枚分
ピザ用チーズ…60g
マヨネーズ…大さじ2
粗挽きこしょう…少々



1人分
エネルギー 145kcal
食塩相当量 0.7g
野菜量 75g



作り方

- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。ベーコンは短冊切りにする。
- ボウルにブロッコリー、ベーコン、チーズ、マヨネーズを入れてあえ、耐熱容器に移す。
- 粗挽きこしょうをふって、オーブントースターで5分程度焼く。

★アレンジ

冷凍ブロッコリーを使ってもOK
ベーコンは、かに風味かまぼこ
やハムにかえてもおいしいです

