

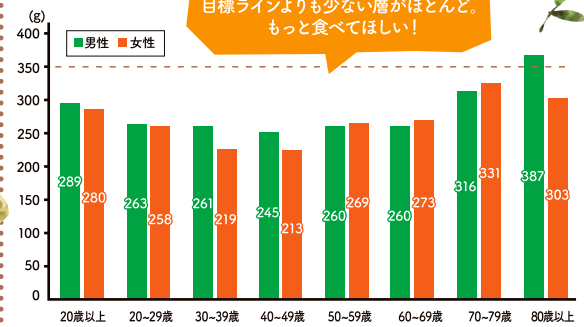
野菜コラム1 **MOTTO/野菜を食べた方がよい6つの理由**

- ★ミネラルやビタミンが豊富
- ★コレステロールの吸収を抑える
- ★食物繊維は便秘解消に効果的
- ★血糖値の上昇を緩やかに
- ★消化器系のガンになりにくい
- ★エネルギー(カロリー)が低い

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。

令和4年札幌市健康・栄養調査結果では、市民(20歳以上)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!野菜のおかずに変換すると、約1皿分が不足しています。

目標ラインよりも少ない層がほとんど。もっと食べてほしい!



野菜コラム2 **1日分の野菜ってこれくらい!**

20歳以上に必要な量は、350gです。このうち、1/3は緑黄色野菜から、2/3はその他の野菜からとります。



- 350gの野菜ってこれくらい!
- 小松菜 ..... 70g
  - ミニトマト ..... 50g
  - 玉ねぎ ..... 60g
  - ごぼう ..... 30g
  - きゅうり ..... 50g
  - 大根(約2cm) ..... 90g
- 緑黄色野菜 (120g)  
その他の野菜 (230g)

野菜コラム3 **MOTTO/野菜を無理なく食べる工夫**

**「野菜の量が多くて、なかなか食べられない」**  
汁物、煮物、おひたし、鍋物などのように、加熱してカサを減らすことで食べやすくなります。



**「調理に時間をかけられない」**  
調理の時間が無い方には、レタスやきゅうり、トマトなど、流水でよく洗ってそのまま食べられる野菜が、手軽に取り入れやすいです。また、調理の時短には、使いたい時にすぐ使えるように、冷凍やカット野菜、乾燥野菜を買って用意しておくとう便利です。



**「よく外食するけれど、野菜が少ないかも」**  
サラダや小鉢など、野菜のメニューを追加することもおすすめです。



MOTTO/ **野菜が食べたくなるレシピ★2023**

**コンテスト**

やまべエおいしい野菜レシピ大賞

受賞作品集

西区環境キャラクター「さんかくやまべエ」

お問い合わせ先

札幌市西区保健福祉部健康・子ども課(西保健センター)  
〒063-0812 札幌市西区琴似2条7丁目1-20  
TEL. (011) 621-4241

SAPP\_RO

「野菜」に関する情報についてはこちら

さっぽろ市 02-003-23-2331 R5-2-1436

西区の小学生～高校生が作った、もっと野菜が食べたくなる野菜料理です。たくさんの応募の中から、大賞を受賞したレシピをご紹介します。ぜひ、みなさんも作ってみてくださいね♪

コンテストについてはこちら

## 野菜量 107g バレずに美味！ 和風mushroomお好み焼き

小6 / 秋林 幸明さん作

### 材料

・キャベツ	50g	・枝豆	大さじ1/2
・大葉	2~3枚	・とうもろこし(缶でも可)	
・しめじ	15g	・大さじ1/2	
・エリンギ	30g	・かに風味かまぼこ	2本
・酒	大さじ1・1/2	・油	適量

### A

・強力粉	大さじ1	・卵	1個
・薄力粉	大さじ5・1/2	・水	50ml
・和風顆粒だし	小さじ1		

### ソース

・水	100ml	・砂糖	小さじ1
・白だし(めんつゆでも可)	大さじ1・1/2	・片栗粉	大さじ1
・合わせ酢(甘酢)	大さじ1	・青ねぎ(飾り用)	5~10g



### 作り方

- ①キャベツと大葉を、粗みじん切りにする。
- ②しめじは石づきを取り、エリンギと共に細かくみじん切りにする。
- ③フライパンに②を入れ、強火で炒めた後、酒を入れて、さらに炒める。
- ④③を皿に移して冷ましておく。
- ⑤ボウルに、Aを入れて、軽く混ぜる。
- ⑥⑤に、①、④、枝豆、とうもろこし、割いたかに風味かまぼこを入れて、よく混ぜる。
- ⑦フライパンを熱して、油をひき、⑥を流しいれ、フタをして、弱~中火で5~6分焼く。
- ⑧焼き色がついたら、裏返し、フタをして焼く。
- ⑨両面に焼き色がついたら、フタを外す。
- ⑩竹串を刺して、生の生地がついてこなければ、皿に移す。
- ⑪片栗粉以外のソースの材料を小さめの鍋に入れて、強火にし、沸騰させる。
- ⑫片栗粉を、同量の水で溶く。
- ⑬火を止めて、⑪に片栗粉を少しずつ入れて、ソースにとろみをつける。
- ⑭ソースをたっぷりかけて、青ねぎを散らして完成！

### 工夫点・料理にまつわるエピソード

自分は今までキノコが大大嫌いでした。理由は、におい、味、食感、見た目、とにかくキノコそのものを見ただけで鳥肌が立つくらい嫌いでした。でも、工夫して、今回食べられるようになりました。これでもかというくらいみじん切りにしたり、先に切ったキノコを酒と一緒に炒めたりすることで、においが消える事を学びました。見た目が、好きなお好み焼きに似ているため、抵抗なく食べることができました。

## 野菜量 75g ブーケサラダ

小2 / 杉本 結さん作

### 材料

・レタス	3枚	・モzzarella(一口大)	3個
・ミニトマト	3個	・生ハム	4枚
・きゅうり	5g*	・好きなドレッシング	大さじ2/3
・人参	5g*		

\*きゅうりや人参は、1本ごとピーラーにかけ、そのうちの数枚を使用します。

### 作り方

- ①野菜を水でよく洗い、水気をきる。
- ②レタスは一口大にちぎる。
- ③人参ときゅうりは、ピーラーで薄く切る。
- ④ワックスペーパーを使い、花束のように盛り付ける。  
生ハムは、花のようにくるくる巻く。  
ミニトマトとモzzarellaをバランスよくのせる。
- ⑤食べる直前にドレッシングをかける。



### 工夫点・料理にまつわるエピソード

子どもだけで作れるように包丁を使いませんでした。自宅で栽培したミニトマトを使用しました。パパの誕生日に作りました。

## 野菜量 255g\* 元気いっぱいひまわりのサラダ

高2 / 水谷 遙花さん作

\*玉ねぎドレッシングを除く



### 材料

・黄パプリカ	1個	・玉ねぎ	1/4個
・かぼちゃ	100g	・焼肉のタレ	大さじ1
・ブロッコリー	1房	・酢	大さじ1/2
・小松菜	1/3株	・醤油	大さじ1/2
・マッシュルーム	1個	・砂糖	大さじ1/2
・乾燥わかめ	1g	・なたね油	大さじ1/2
・アーモンド	8粒		

### 玉ねぎドレッシング

- ①乾燥わかめを水で戻し、刻んでおく。
- ②かぼちゃを皮付きのままゆで、柔らかくなったらペースト状になるまでつぶす。
- ③薄切りにしたマッシュルーム、ブロッコリー、小松菜と一緒にゆでる。
- ④ゆでている間に、アーモンドを刻み、2/3をかぼちゃに混ぜる。
- ⑤ゆでた小松菜の根元を切る。マッシュルームとわかめを皿に盛り、小松菜を乗せ、形を整える。
- ⑥パプリカを円形に盛り付け、中心にブロッコリーをおく。
- ⑦かぼちゃをパプリカの上にドーナツ形にのせる。
- ⑧1/3残しておいたアーモンドをかぼちゃの内側のふちにのせる。
- ⑨すりおろした玉ねぎと調味料を混ぜ、玉ねぎドレッシングを作る。  
(ドレッシングは、作り置きせず、使い切る。)
- ⑩味付けは、⑨もしくは、オリーブオイル、塩コショウ、マヨネーズなどお好みで。

### 工夫点・料理にまつわるエピソード

工夫点は、1品でいろいろな種類の野菜がとれるようにしたことと、見た目が楽しく、食べても楽しめるようにしたこと。作った時期が夏だったので、ひまわりが咲いていて、家でもそれが見れたらなと思い作ってみました。パプリカの部分を、かぶやなすなど他の野菜に代えてもおもしろいと思います！