



★8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日です 野菜の目標摂取量は1日350g★

色とりどりの夏野菜が店に並ぶ8月は、野菜摂取強化月間です。

野菜に含まれる食物繊維やビタミン、ミネラルなどが、様々な疾患の予防に効果的に働くと考えられており、それらの栄養素の適量摂取のためには1日に野菜を350g以上摂取する必要があるといわれています。

350gは、生の状態で両手に3杯、料理にすると野菜料理5皿分です。みなさんも、旬の野菜をたっぷり食べて、健康維持をはかりましょう！

生の状態で
両手に3杯



=



料理にすると
野菜料理5皿分

コーンピラフ

材料	分量(4人分)	作り方
米	2合	① とうもろこしは包丁で実をそぎ落とし、芯とわける。
押し麦	大さじ2	② 米をといで釜に入れ、押し麦と水を加える。その上に①の実と、とうもろこしの芯をのせて炊飯する。
水	2合分+大さじ4	③ 玉ねぎ、にんじんはみじん切りに、ベーコンは5mm角に切る。
玉ねぎ	小1個 (100g)	④ フライパンにバターを入れて加熱し③を炒め、火が通ったらAを加えて味をととのえる。
にんじん	1/3本 (30g)	⑤ ②が炊き上がったなら芯を取り出し、④と混ぜ合わせる。
ベーコン	1枚 (20g)	
とうもろこし	1本分 (正味240g)	
バター	大さじ1 (12g)	
A { ガーリックパウダー	小さじ1 (3g)	
コンソメ	小さじ1 (3g)	
塩	少々	
こしょう	適宜	

豚しゃぶサラダ

豚肩ロース肉 (しゃぶしゃぶ用又は薄切り)	280g (1人分70g)	① 鍋に1Lほどの湯をわかし、酒を加えて弱火にする。
酒	大さじ2 (30g)	② 豚肉を1枚ずつ入れてゆで、肉の色が変わったら、ざるに広げて水気を切る。
サニーレタス	2枚 (40g)	③ サニーレタス、レタスは洗ってから一口大の大きさに手でちぎり、冷水にサッとさらして水気をふく。
レタス	2枚 (80g)	④ トマトはへたを取って縦の4つ割りにし、横から1cm幅に切る。
トマト	1個 (200g)	⑤ きゅうりは1/2の長さに切り、ピーラーで薄切りにする。
きゅうり	1本 (100g)	⑥ 大根はきゅうりの幅に揃えて切り、ピーラーで薄切りにする。
大根	約7cm長さ (80g)	⑦ 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
玉ねぎ	1/3個 (30g)	⑧ ボールに調味料Bを合わせ、水気をきった⑦を加え混ぜる。
B { ぽん酢しょうゆ	大さじ4 (72g)	⑨ 皿に野菜を盛り、②をのせ、食べる直前に⑧をかける。
調合油	大さじ1/2 (6g)	
粗挽きこしょう	適宜	

コンソメスープ

オクラ	2本分 (20g)	① オクラはへたとガクの部分を取り除き、塩をふって板ずりし、3～5mm幅に切る。
乾燥わかめ	4g	② 鍋に分量の水とコンソメを加えて加熱し、沸騰したらオクラと乾燥わかめを加えてサッと火を通す。
水	600ml	③ こしょうで味をととのえる。
固形コンソメ	1個 (3g)	
こしょう	適宜	

果物

メロン	1人分75g	1/16玉にカットする(1人廃棄込み75g 可食部35g)
-----	--------	-------------------------------

☆本日の栄養価☆ エネルギー:639kcal たんぱく質:23.6g 脂質:21.4g(脂肪エネルギー比:30.1%) 炭水化物:91.1g 食塩相当量:2.5g 野菜の量:230g