



★8月は野菜摂取強化月間、毎月1日は野菜の日です 野菜は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

麦ごはん

材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊く。

レモンポークソテー

ぶた小間切れ肉 たまねぎ ズッキーニ 赤パプリカ しょうが 油 調味液 A 万能ネギ	300g 1/4 個 小 1/2 本 1/2 個 10g 小さじ 1 (作り方内に記載) 適量	① 玉ネギをくし切りにしてほぐす。パプリカ、ズッキーニを乱切りする。シヨウガを千切りする。万能ネギを小口切りする。 ② フライパンに油とシヨウガを熱し、豚肉を焼く。片面焼けたらひっくり返して野菜を入れ、フタをして蒸し焼きする。 ③ 肉に火が通り、野菜がやわらかくなったら、合わせた調味液A(レモン汁大さじ3、はちみつ大さじ1、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少量、水大さじ2、片栗粉小さじ1)を少しずつ加え、全体にとろみと味をからませ、等分に盛り付ける。ネギをかけて完成。
---	--	---

コールスロー

キャベツ ホールコーン缶 レモン汁 マヨネーズ 砂糖 ドライパセリ	220g 60g(小 1/2 缶) 大さじ 1 大さじ 2 少々 適量	① キャベツを千切りする。コーン缶の水気をよく切っておく。 ② レモン汁、マヨネーズ、砂糖を合わせておく。 ③ ①と②を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で冷やし味をなじませる。 ④ キャベツが全体的にしんなりしたら器に盛り、パセリをかけて完成。
--	--	--

みょうがとオクラのスープ

ミョウガ オクラ 乾燥ワカメ 鶏がら顆粒だし 黒コショウ	2 個 2 本 2g 小さじ 2 適宜	① ミョウガを薄切り、オクラを輪切り、ワカメは 100ml の水で戻す。 ② 鍋に 500ml の水、顆粒だし、ワカメを水戻した水ごと入れ加熱する。沸いたらミョウガとオクラを入れ、さっと火を通す。 ③ 盛り付け後、コショウをかけて完成。
--	---------------------------------	--

ずんだレアチーズ風

600W20~30秒くらい。沸騰させないよう注意! 湯せんもOK!

むき枝豆 砂糖 クリームチーズ ヨーグルト ハードビスケット ゼラチン	50g 20g 50g(常温でやわらかくする) 150g 4 枚 5g	① 耐熱容器にゼラチンと大さじ2の水を加え、電子レンジで溶かす。 ② 枝豆、砂糖、クリームチーズ、ヨーグルトをフードプロセッサ等にかけてから①を入れ、さらに混ぜ合わせる。 ③ 器にビスケットをしき、等分に②を入れ、冷蔵庫で冷やし固めて完成。
--	--	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー: 644kcal たんぱく質: 29.4g 脂肪エネルギー比: 22.5% 食塩相当量: 1.9g 野菜の量: 155g