



★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

麦入りごはん

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飯する。

ゴマサバの竜田揚げ

ゴマサバ A 酒 おろししょうが 塩 こしょう かたくり粉 揚げ油 大根おろし 小ねぎ(小口切り) ポン酢しょうゆ サラダ菜 トマト 糸唐辛子	正味320g(1~2尾) 大さじ2 小さじ1 小さじ1/6 少量 大さじ4 適宜 200g 20g 小さじ8 4枚 1個 適宜	① ゴマサバは骨をとって一口大に切る。バットに入れてAをふり、ラップをかけて10分おく。 ② ①の水分を拭き取り、塩・こしょうをする。ビニール袋にかたくり粉とサバを入れてよく振り、粉をまぶして油で揚げる。 ③ 皿にサラダ菜を敷いて②を盛り、大根おろしと小ねぎを混ぜたもの、くし形に切ったトマトを添え、ポン酢しょうゆをかける。最後に糸唐辛子をあしらう。 ★ゴマサバは、脂質が少なく、エネルギーも低めのサバです。1年中おいしいですが、夏が旬です。
--	---	--

ズッキーニの白あえ

ズッキーニ 板かまぼこ 焼き豆腐 めんつゆ(3倍希釈用) 白すりごま 青じそ(せん切り)	200g 40g 100g 小さじ2 大さじ2 4枚	① ズッキーニとかまぼこは太めのせん切りにする。 ② ポウルに焼き豆腐を入れ、ゴムベラでなめらかにつぶし、めんつゆとすりごまを入れて混ぜる。①も加えてあえる。 ③ 器に盛り、青じそをあしらう。 ★焼き豆腐を使うと、水切りしなくても水っぽくなりません。
---	---	--

のりのみそ汁

焼きのり(ちぎる) みょうが(小口切り) だし汁 みそ	1枚 2本 600ml 大さじ2	① みょうがは縦半分にしてから繊維を断つように細切りにする。のりはちぎる。 ② 鍋にだし汁を入れ加熱し、沸騰したら火を止め、みそを溶く。 ③ お椀にみょうがとりのりを盛り、②を注ぎ入れる。
--------------------------------------	---------------------------	--

野菜ジュースゼリー

野菜果汁ミックスジュース 粉寒天 砂糖	400ml 2g 大さじ2	① 鍋に粉寒天、ジュースを入れ、よく混ぜる。火にかけ、鍋底から混ぜながら2分吹きこぼれないよう沸騰させる。火からおろし、砂糖を加えて混ぜ、器に注ぎ冷やし固める。
---------------------------	---------------------	--

☆本日の栄養価☆

エネルギー:606kcal たんぱく質:32.1g 脂肪エネルギー比:20.5% 食塩相当量:3.0g 野菜の量:215g