

# 今月のレシピ

## 野菜をおいしく食べられるおすすめの一品 牛肉とグリル野菜のサラダ

私たちの健康を支える「食」。このコーナーでは、おいしく食べて健康になれるレシピを紹介します。

問い合わせ 健康企画課 ☎622-5151

### 【材料(2人分)】

- ◆牛肉(焼き肉用)・・・100g
- ◆ナス・・・小1本
- ◆ズッキーニ・・・1/3本
- ◆パプリカ・・・1/3個
- ◆カボチャ・・・60g
- ◆オクラ・・・2本
- ◆塩・こしょう・・・少々
- ◆オリーブ油・・・少々

使用する1人当たりの野菜量は  
約150g



### 〈ドレッシング〉

- しょうゆ・・・小さじ1
- レモン汁・・・小さじ1
- こしょう・・・少々
- オリーブ油・・・大さじ1
- ミョウガ・・・1/3個

### 【作り方】

- 1** ナス、ズッキーニは3～4等分にし、繊維に沿って7～8mmの厚さに切る。パプリカは縦に2～3cm幅に切ってから、斜め半分に切る。カボチャは5mmくらいの厚さのくし切りにする。オクラは塩でもんで水洗いし、がくを取って、斜め半分に切る。
- 2** **1**に塩、オリーブ油をからめ、器の形にしたアルミホイルにのせ、7～8分グリルで焼く(焼き時間は加減する)。
- 3** 牛肉は食べやすい大きさに切り、フライパンで焼き、塩・こしょうをする。
- 4** ミョウガを細かく刻み、**A**の材料と混ぜてドレッシングを作る。**2**と**3**を器に盛り付け、ドレッシングをかける。

白石区食改\*が考案したレシピ

\*食改(食生活改善推進員)とは…各区保健センターで養成講座を受講後、地域で食育のボランティア活動をしている方



1人分の栄養価  
エネルギー226kcal  
塩分0.7g

### 今月のポイント

## 野菜を食べよう

目標は1日  
両手3杯分!

札幌市民は野菜の摂取量が不足気味という調査結果が出ています\*。野菜はミネラル・ビタミンが豊富で、低カロリーな食材。コレステロールの吸収を抑え、血糖値の上昇を緩やかにします。

\*平成28年札幌市健康・栄養調査より。

目標量350g以上/日に対し、288g/日(20歳以上、平均値)

### 野菜をたくさん食べるコツ

- 加熱してかさを減らす
- あえ物や漬物にして作り置きする
- 肉・魚料理に添える野菜を増やす など



広告