

## 豆腐と夏野菜のカリカリジャコサラダ

《1人分の栄養価》  
エネルギー 138kcal  
食塩相当量 1.0g  
野菜量 70g

### 材料(2人分)

木綿豆腐	200g
トマト	1/2個(100g)
オクラ	4本
ちりめんじゃこ	大さじ2(10g)
サラダ油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1・1/3
酢	小さじ2
砂糖	小さじ2/3
塩	少々

### 作り方

- ① トマトは一口大に切る。オクラは塩少々(分量外)をふって板ずりし、さっとゆでて、小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、ちりめんじゃこをカリッとするまで炒め、Aを加えて火を止める。
- ③ 食べやすくくずした豆腐と①を器に盛り、②をかける。

～毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間です～

### 野菜のとりかたチェック

- 朝・昼・夕、3食とも野菜を食べている
- 野菜は1日5皿以上食べている
- 生野菜だけでなく、加熱した野菜も食べている
- 外食やお弁当を食べるとき、野菜を食べるように気をつけている

当てはまるものが多いほど Good!

350g = 野菜料理にすると  
小鉢5皿分!



食育に関する情報は、  
札幌市公式ホームページ  
「食育情報」をご覧ください

札幌市食育情報

検索

クリック



札幌が、もっとはじまる。



さっぽろ市  
02-706-22-1360  
R4-2-952

(札幌市保健所健康企画課 TEL 011-676-5156)

SAPP  
RO

2022年度 減塩でおいしい

# 野菜レシピ

野菜をたくさん食べましょう!



豆腐と夏野菜の  
カリカリジャコサラダ



作り方は裏面へ!

～野菜料理を1日に何皿食べていますか?～

成人の1日あたりの野菜摂取目標量は**350g以上**で、野菜のおかず5皿程度に相当します。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は、平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。**野菜のおかず1皿程度**です。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。札幌市の健康づくり計画「健康さっぽろ21(第二次)」では、健康づくりのために「減塩」をすすめています。今回ご紹介しているレシピは、簡単でおいしく、食塩控えめの野菜料理ばかりです。いつものお食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康的に、食卓を豊かにしてみませんか?

## 小松菜とチーズのわさびあえ

《1人分の栄養価》  
エネルギー 43kcal  
食塩相当量 0.7g  
野菜量 70g

### 材料(2人分)

小松菜	2/3袋(140g)
スライスチーズ	1枚
焼きのり	1/4枚

だし汁	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	少々
練りわさび	適量

### 作り方

- ① スライスチーズは、1cm角に切る。小松菜は、ゆでてから3cmくらいに切り、水気を切る。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせる。さらに、①を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、ちぎったのりを飾る。



## サラダなます

《1人分の栄養価》  
エネルギー 27kcal  
食塩相当量 0.8g  
野菜量 98g

### 作り方

- ① ボウルに塩水(水2カップ・塩小さじ2)を作り、Aの野菜をせん切りにして切ったものから漬けていく。
- ② Bは混ぜ合わせておく。生姜はせん切りにする。
- ③ ①の野菜の水気を切り、②とあわせる。

### 材料(4人分)

大根	1/5本(200g)
にんじん	1/5本(30g)
きゅうり	1本(100g)
セロリ	1/2本(50g)
生姜	1/2かけ(10g)

レモン果汁(又は酢)	大さじ2
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1

- ◎生姜の代わりにミョウガを使ってもおいしくできます。
- ◎野菜は他にキャベツなどを使ってもOK。



## 豚こま肉となすのみそ汁

### 材料(2人分)

豚こま切れ肉	20g	サラダ油	少々
なす	1本(70g)	ごま油	少々
ミニトマト	4個	水	150ml
長ねぎ	20cm(20g)	みそ	小さじ2
		かつおぶし	少々

### 作り方

- ① なすは皮をピーラーで縞目にむき、厚さ1.5cmの輪切りにする。ミニトマトは半分に切る。長ねぎは刻む。
- ② 鍋にサラダ油とごま油を熱し、なすを炒める。なすに焦げ色がついたら、豚肉を加えてさらに炒める。
- ③ 水、ミニトマトを加えてふたをし、加熱する。
- ④ 沸騰したらみそを溶き入れる。長ねぎを加えて火を止め、ひと混ぜする。
- ⑤ 器によそい、かつおぶしをのせる。



《1人分の栄養価》  
エネルギー 67kcal  
食塩相当量 0.8g  
野菜量 75g