８月は野菜摂取強化月間・毎月１日は野菜の日

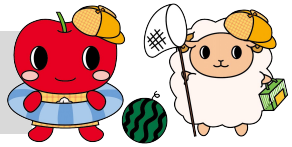
きっともっと野菜が好きになる！
かんたん野菜レシピ

野菜が好きな人もそうでない人も、おいしく食べられる工夫がつまったレシピをご紹介します。



春～夏に旬を迎える野菜を使ったレシピ

豊平区では、朝ごはんに野菜を食べようをテーマに、「こりんとめーたんのベジモーニング」を行っています。



アスパラの肉巻きカレー風味





◇材料〈２人分〉

- アスパラ ……4本
- 植物油……小さじ１
- 豚薄切り肉 ……8枚（160g）
- 塩・カレー粉……各少々

☆アスパラだけでなく、なすやオクラなどでも代用できます。

◇作り方

①アスパラはハカマと茎の硬い部分をそいで、１本のまま茎に肉を巻き、塩とカレー粉を振る。
②油を引いたフライパンに①を入れ、転がしながら焼いて皿に盛る。

※ハカマとは
アスパラの茎の部分にある三角形の小さい葉のこと

◇栄養価〈１人分〉
エネルギー：170kcal　食塩相当量：0.2g

SAPPORO
さっぽろ市
02-Q03-26-1622
R8－2－1106

とうもろこしの豆腐つくね



◇材料〈２人分〉

- 豆腐（絹・木綿どちらでも）…80g
- 鶏ひき肉 ……160g
- ●塩 ……ひとつまみ
- ●おろししょうが ……小さじ１
- ●片栗粉 ……小さじ２
- ホールコーン缶詰……60g
- 赤パプリカ ……40g
- 冷凍枝豆……20g
- 植物油 ……小さじ２

☆豆腐は水切りしなくて大丈夫です。お好みで照り焼きタレやケチャップを添えてお召し上がりください。

◇栄養価〈１人分〉
エネルギー：253kcal　食塩相当量：0.4g

◇作り方

①豆腐と鶏ひき肉を保存袋に入れ、●を加えて袋の上からもむ。粗くみじん切りしたパプリカと、水気を切ったホールコーン、解凍した枝豆をさやからとり出して加え、全体を均一に混ぜる。
②①の袋の下端を 1.5cmほどななめに切り落とし、ラップの上にタネを丸く絞る。ラップで包む様に形を円盤状にととのえる。
③油をひいたフライパンやホットプレートに並べ、両面を焼いて皿に盛る。



野菜は１日何グラム食べればよいかな？

１日 **350g以上**、小鉢にすると **５皿分くらい** とるとよいとされているね。
調査では、野菜を食べる回数が多い人ほど、目標量の野菜をとれている傾向があるらしい。





だから「ベジモーニング」で朝ごはんに野菜をとることが大切なんだね！

秋～冬に旬を迎える野菜を使ったレシピは反対側へ→

野菜の天ぷら焼き



◇材料〈２人分〉
じゃがいも……小１個（80g）
白菜（葉先）……40g
ごぼう……20g
にんじん……10g
万能ねぎ……10g
干しエビ……大さじ１
てんぷら粉……80g
マヨネーズ……30g
植物油……適量
塩……適宜

☆とうもろこしやブロッコリーなどの夏野菜で作るのもおすすめです。

◇作り方
①じゃがいもとにんじん、白菜の葉先、ごぼうを千切りにし、刻んだ万能ねぎと干しエビを混ぜて、マヨネーズと大さじ１の冷水で溶いた天ぷら粉を絡める。
②10㎝×10㎝程度に切ったクッキングシートに、①をのせてせんべい状にひろげる。多めの油を入れたフライパンで揚げ焼きする。①が固まったら、クッキングシートを取りだし、裏返す。
③油をきって皿に盛り、お好みで塩をそえていただく。

◇栄養価〈１人分〉エネルギー：739kcal　食塩相当量：0.5g

長芋のエッグスラット



◇材料〈２人分〉
長いも……200g
白だし……小さじ２
卵……２個
ブロッコリー……20g

◇作り方
①長いもをすりおろし、水小さじ２と白だしを混ぜ、ココットや茶碗蒸し等の容器に入れる。
②①の上から卵をひとつずつ落とし、刻んだブロッコリーを上に散らし、蓋かラップをする。
③蒸気の上がった蒸し器に入れ、弱火で 13 分前後蒸していただく。
半熟卵が苦手な方は加熱時間を増やす。

◇栄養価〈１人分〉エネルギー：146kcal　食塩相当量：0.6g

秋～冬に旬を迎える野菜を使ったレシピ

白菜と鮭の豆乳スープ



◇材料〈２人分〉
白菜……60ｇ
鮭フレーク（またはレトルトの鮭）40ｇ
冷凍野菜ミックス……80ｇ
固形ブイヨン……1 個
水……100 ㎖
豆乳……200 ㎖
粉チーズ……小さじ２

◇栄養価〈１人分〉
エネルギー：121kcal
食塩相当量：1.3g

◇作り方
①白菜は 2cm四方に切って、水、固形ブイヨン、鮭フレークと一緒に鍋に入れ、中火で5分煮る。
②豆乳と野菜ミックスを加え、沸騰させないように弱火で 3 分ほど煮る。
③粉チーズを混ぜて器に盛る。

野菜を食べる量を増やす工夫

・**加熱してかさを減らす**
鍋やレンジ加熱で栄養素も逃さず食べられます。
冷蔵庫に余った野菜はスープにして朝ごはんに！

・**そのまま食べられる野菜を常備する**
ミニトマト、きゅうり、レタスなどはあと一品欲しい時に活躍します。

・**缶詰や乾物を活用する**
ホールコーン缶詰やトマト缶詰、切り干し大根などを常備しておくことで使いたいときにすぐ使えます。

春～夏に旬を迎える野菜を使ったレシピは反対側へ→