

1日に350 g以上の野菜を食べましょう

毎日の献立にプラス一品

## 野菜を使った簡単レシピ

主菜編

2020 Winter

長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コース  
食品衛生学・公衆栄養学研究室



### 🥕 1日に必要な野菜はどれくらい？

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350 g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、長崎県民の野菜摂取量は男女平均(成人)で256.3 gと全国的にみても少ない現状にあります(平成28年度 長崎県健康・栄養調査より)。

野菜の摂取は生活習慣病の予防にも関連すると言われており、健康な毎日を送るためには欠かせません。

食事バランスガイドでは、1日に副菜(野菜70 gを含む料理)を5~6皿食べることが推奨されています。

このリーフレットに掲載しているレシピは、ご飯ものや麺類、メインのおかずには野菜を70 g以上使ったメニューです。毎日の食事作りにぜひお役立てください。

リーフレット製作者

長崎女子短期大学 生活創造学科 栄養士コース  
食品衛生学・公衆栄養学研究室

佐藤成美 柴田夏実 下釜智美

野口果菜子 前田雛 松村さくら 吉田彩香里

### 🥕 材料 (2人分)

・春菊	70 g	A	・ウスターソース	小さじ1
・牛薄切り	40 g		・薄口しょうゆ	小さじ1
・しめじ	40 g		・コンソメ顆粒	小さじ1
・カットトマト缶	200 g			
・水	100 ml			

### 🔍 作り方

1. 春菊は3cmに切り、しめじは石づきを切って手でほぐす。
2. 鍋に水、カットトマト缶、Aを入れて強火で加熱し、沸騰したら中火にしてしめじと牛肉の薄切りを入れて火が通るまで煮込む。
3. 2に春菊を入れて軽く煮込む。

📌 MEMO 春菊のβ-カロテンの含有量はほうれん草や小松菜よりも高いです。皮膚や粘膜を保護するビタミンB<sub>2</sub>の他、貧血予防の鉄、骨や歯を健康に保つカルシウム、体内の水分バランスを整えるカリウムも含まれます。

## 1 春菊と牛肉の トマト煮込み



1人分：310 kcal 塩分 1.4 g

## 🍴 材料 (2人分)

・レタス	(1/2玉)160 g
・豚バラ肉薄切り	120 g
・鶏ガラ顆粒だし	小さじ1
・油	小さじ1/2

## 🔍 作り方

1. 豚バラ肉を一口大の大きさに切る。
2. 油を敷いたフライパンで豚バラ肉を炒めしっかり火を通す。
3. 手でざっくりとレタスをちぎり、顆粒だしとともに加えてサッと炒める。  
\*レタスはほんの少ししんなりする程度まで炒めると◎  
\*卵を加えるなどのアレンジで彩も味ももっと豊かに！

📝MEMO レタスには様々な栄養素がバランスよく含まれており、油とともに食べることでカロテンやビタミンEの吸収率がアップします。また、食物繊維も豊富に含まれています。

# 2 シャキシャキレタスと豚肉の炒め物



1人分：270 kcal 塩分 1.3 g

# 3 大根ピザ



1人分：165kcal 塩分 1.4 g

## 🍴 材料 (2人分：4個)

・大根	120 g	・溶けるチーズ	30 g
・ロースハム	4 枚	・トマトケチャップ	小さじ1
・玉ねぎ	50 g	・青のり	少々
・コーン(缶)	6 g		

## 🔍 作り方

1. 大根は厚さ3mm程度の輪切り(8枚)、玉ねぎはスライスしレンジで火を通す。
2. 天板にアルミホイルを敷き、ハム、ケチャップ、大根、玉ねぎ、大根、ケチャップ、チーズ、コーンの順に重ねる。
3. トースターでチーズの表面が少しこんがりするまで焼き、青のりを振りかける。

📝MEMO 大根の辛味のもとであるイソチオシアネートは消化促進や食欲増進に役立つほか、血液をサラサラにして血栓をできにくくしたり、発がんの抑制にも効果があるといわれています。

## 🍴 材料 (2人分)

・豚ロース薄切り	120 g	・濃口しょうゆ	小さじ1
・白菜	400 g	・おろし生姜	2 g
・人参	40 g	・酒	小さじ1
・コンソメ顆粒	小さじ1	・塩こしょう	少々
		・小ねぎ	少々

## 🔍 作り方

1. 白菜・人参・豚肉を食べやすい大きさに切り、耐熱容器に隙間がないように詰める。
2. コンソメ顆粒を湯小さじ1で溶かし、しょうゆ、おろし生姜、酒、塩こしょうを混ぜ合わせ、1にまんべんなくかける。
3. ラップをして電子レンジ(500W)で8分間加熱し、小ねぎを散らす。  
※レンジでの加熱時間は様子を見て調節してください。

📝MEMO 白菜はカリウムが豊富に含まれることから利尿作用に優れ、むくみや高血圧の予防にも効果的な野菜です。クセがなくどんな食材とも相性が良いので、いろいろなお料理で味わってみてください。

# 4 豚肉と白菜の重ね蒸し



1人分：288 kcal 塩分 1.4 g