



栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～野菜の摂取は1日 350 gを目標に～

野菜や海藻・きのこ類に含まれている食物繊維は腸内細菌のエサになり、短鎖脂肪酸を産生します。短鎖脂肪酸は血糖値のコントロールをよくしてくれたり、体脂肪の蓄積を防いでくれるので肥満予防にも効果があります。また、腸粘膜を丈夫にしてくれるので免疫力も高めてくれます。

「主食」「主菜」と組み合わせて「副菜（野菜・きのこ類）」を積極的にとるようにしましょう。

エネルギー：455kcal	脂質：5.6 g
たんぱく質：30.6 g	食塩：2.2 g



✿雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200 g 雜穀……………20 g

✿白菜と鶏むね肉のミルク煮

材料（4人分）

鶏むね肉……………320 g	だし汁……………400cc
しめじ……………80 g	スキムミルク……………40 g
人参……………40 g	塩……………2 g
白菜……………400 g	粒こしょう……………少々
片栗粉……………12 g	炒め油……………適量

作り方

- ①鶏むね肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ②しめじは石突を取ってほぐし、白菜はざく切り、人参はいちょう切りにする。
- ③フライパンに油をひき、①を焼く。
- ④②を入れて炒め、出し汁を入れて煮る。
- ⑤スキムミルク、塩、こしょうを入れて味をととのえる。

✿もやしと小松菜のごま酢和え

材料（4人分）

もやし……………120 g
小松菜……………40 g
すりごま……………4 g

甘酢の材料
酢……………10cc
砂糖……………4 g
塩……………1 g

作り方

- ①もやし、小松菜は茹でて水気をきり、小松菜は2cm幅に切る。
- ②①を甘酢とすりごまで和える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)8412

✿シャキシャキきんぴら

材料（4人分）

れんこん……………40 g	刻み昆布……………0.4 g
人参……………40 g	ごま油……………4 g
干し椎茸……………2 g	みりん……………12cc
しらたき……………20 g	しょうゆ……………12cc

作り方

- ①れんこんは皮をむいて薄くいちょう切りにし、酢水で茹でておく。
- ②干し椎茸は戻して細切り、人参はいちょう切り、しらたきは下茹でする。
- ③ごま油を熱し①②を炒める。
- ④椎茸のもどし汁を入れて加熱し、みりんとしょうゆで味付けする。

✿ミックスビーンズのおろし和え

材料（4人分）

ミックスビーンズ……………80 g
大根おろし……………120 g

甘酢の材料

酢……………10cc
砂糖……………4 g
塩……………1 g

作り方

- ①ミックスビーンズは茹でて水気をきる。
- ②大根おろしと①を甘酢で和える。

✿甘夏と大根のマリネ

材料（4人分）

甘夏……………40 g
大根……………120 g
サラダ油……………4 g

甘酢の材料

酢……………10cc
砂糖……………4 g
塩……………1 g

作り方

- ①大根は薄くいちょう切りにする。
- ②甘夏は皮をとり、小さくほぐす。
- ③①②を合わせ、甘酢とサラダ油で和える。