

# 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 350g を目標に～

最新の国民健康・栄養調査によると成人の野菜の平均摂取量は 258g となっており、目標の 350g に 100g 程不足している状況です。

現代ではビタミンやミネラルの欠乏症をまねくことは稀になりましたが、野菜不足から生活習慣病を発症する方が増えてきています。野菜の持つ栄養には、体の修復や調整、肥満防止といった大切な役割があります。毎日の食事に「主食」「主菜」と組み合わせて「副菜」もしっかり摂るようにしましょう。

エネルギー：541kcal	脂質：19.2 g
たんぱく質：29.4 g	食塩：2.2 g

## ✂️もち麦ごはん

材料（4人分）

米……………200 g    もち麦 …………… 20 g

## ✂️さば缶のチゲ風

材料（4人分）

さば水煮缶詰 ……280 g	トウバンジャン ……12 g
木綿豆腐…………200 g	ごま油 …………… 8 g
白菜……………280 g	A { 水 …………… 200cc
大豆もやし ……200 g	
深ねぎ…………120 g	糸切り唐辛子 ……適宜
にんにく …… 少々	
しょうが …… 少々	

### 作り方

- 豆腐、白菜は一口大に、大豆もやしは 1/3 に切る。深ねぎは斜めに切る。
- 鍋にごま油を熱し、にんにく、しょうがを入れ、白菜、大豆もやしを炒めてAを入れる。
- 煮立ったら豆腐、さば缶を汁ごと入れて煮る。
- トウバンジャンで調味する。
- 器に盛り、糸切り唐辛子を飾る。



## ✂️さつま芋とブロッコリーのヨーグルトサラダ

材料（4人分）

さつま芋 …… 80 g	A {	ヨーグルト…………60 g
ブロッコリー ……120 g		マヨネーズ ……20 g
		粒こしょう ……少々

### 作り方

- さつま芋は皮付きのまま 5mm 角くらいに切り茹でておく。
- ブロッコリーは小房に分けて茹で、①とAで和える。

## ✂️いろいろきのこのおろし和え

材料（4人分）

きのこ類 ……200 g	A {	酢 …………… 10 g
みりん …… 12cc		砂糖 …………… 4 g
大根おろし ……200 g		塩 …………… 1 g
		みつば …… 少々

### 作り方

- きのこ類は石突を取ってほぐし、みりんを加えて加熱する。
- 大根おろしと①を甘酢で和え、みつばをあしらう。

## ✂️切り昆布ともやしの炒め煮

材料（4人分）

刻み昆布…………4 g	しょうゆ…………12cc
もやし…………120 g	ごま油………… 4 g
みりん………… 8cc	

### 作り方

- 刻み昆布は水でもどしておく。
- もやしはさっと水洗いしておく。
- 鍋にごま油を熱し、もやしを炒める。
- ③に①を入れ、水分がとぶまで加熱する。
- みりんとしょうゆで加熱する。



お問い合わせ先  
肝付町役場 健康増進課  
☎ 0994(65)8412