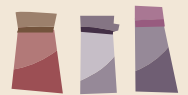




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～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：464kcal	脂質：6.7 g
たんぱく質：27.6 g	食塩：2.1 g



✂ さつま芋コーンご飯

材料（4人分）

米・・・・・・・・200g さつま芋・・・・40g
コーン・・・・12g

作り方

- ① さつま芋は皮付きのまま1.5cm角に切り、コーンと一緒に炊飯する。

✂ スパイシーカレーチキン

材料（4人分）

鶏むね肉・・・320g キャベツ・・・・120g
酒・・・・・・・・大さじ2 たまねぎ・・・・20g
塩・・・・・・・・4g 人参・・・・40g
こしょう・・・・少々
カレー粉・・・・8g
片栗粉・・・・20g
油・・・・・・・・12g

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大にそぎ切りにする。
- ② ポリ袋に鶏肉、酒、塩こしょう、カレー粉、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を両面焼く。
- ④ キャベツ、たまねぎ、人参は千切りにし、流水で流し水気をきる。
- ⑤ 器に千切り野菜と鶏肉を盛り付ける。

✂ くだもの

材料（4人分）

パイン・・・・200g キウイ・・・・2個

✂ 五目煮

材料（4人分）

椎茸（戻し）・・・20g みりん・・・・大さじ1
こんにゃく・・・・40g しょうゆ・・・・大さじ1
人参・・・・80g だし汁・・・・200cc
ごぼう・・・・80g ごま油・・・・小さじ1
ひじき（戻し）・・・20g

作り方

- ① 椎茸、ひじきは戻す。（もどし汁はだし汁に使う）
- ② 人参、ごぼう、こんにゃく、椎茸は1cm角くらいに切る。
- ③ ごま油を熱して全体を炒め、だし汁を加えてしばらく煮る。
- ④ みりん、しょうゆで調味する。

✂ もやしの酢の物

材料（4人分）

もやし・・・・200g 酢・・・・20cc
きゅうり・・・・40g 砂糖・・・・6g
オクラ・・・・40g 塩・・・・2g
パプリカ・・・・20g

作り方

- ① きゅうり、パプリカは千切りにする。
- ② もやし、オクラは茹でる。
- ③ ①②を甘酢で和える。



お問い合わせ先
肝付町役場 健康増進課
☎ 0994(65)2564