

# 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～

国民健康栄養調査によると、日本人の野菜の摂取量の平均値は270.3gで目標の350gにはとどいていない状況です。野菜は体にとって必須の栄養素（ビタミンやミネラル）の供給源です。また、生鮮野菜を摂ることによって野菜ジュースでは補えない食物繊維を摂取でき、食欲や血糖値の急上昇を抑えてくれる働きをしてくれます。今の食事にあともう一皿野菜を追加することを心がけましょう。

エネルギー：445kcal	脂質：9.7g
たんぱく質：24g	食塩：2g

## ✂️ 雑穀ごはん

材料（4人分）

米……………200g 雑穀……………20g

## ✂️ 大根、白菜、ささみの卵としじ

材料（4人分）

大根……………120g  ごま油……………大さじ1  
白菜……………120g  塩……………4g  
生しいたけ……40g  糸唐辛子……………少々  
ささみ……………200g  しょうが……………少々  
片栗粉……………20g  みつば……………12g  
卵……………2個

### 作り方

- ①白菜は1cm幅くらいにざく切り、大根は拍子切り、生しいたけは石づきを取り細く切る。
- ②ささみはそぎ切りにし、片栗粉をまぶして茹でる。（茹で汁はとっておく）
- ③フライパンにごま油を熱し①を炒める。
- ④③に②を入れ、茹で汁も加える。
- ⑤塩、しょうがで調味し、溶き卵を入れ、卵が固まったら火を止める。
- ⑥器に盛り、糸唐辛子とみつばを飾る。

## ✂️ 里芋とほうれん草のゆず味噌和え

材料（4人分）

里芋……………120g  味噌……………12g  
ほうれん草……80g  みりん……………20g  
砂糖……………8g  
ゆず皮……………4g

### 作り方

- ①里芋は茹でてつぶし、ゆずみそで和える。
- ②ほうれん草は茹でて水気をきり、刻んで①と和える。



## ✂️ りんごと大根の甘酢和え

材料（4人分）

りんご……………80g  
大根……………120g  
大根葉……………20g

甘酢の材料  
酢……………15cc  
砂糖……………5g  
塩……………1.5g

### 作り方

- ①りんごは皮付きのまま千切りにする。大根も千切りにする。
- ②①を甘酢で和える。
- ③器に盛り、茹でた大根葉を添える。

## ✂️ 深ねぎとシーチキンのチーズ焼き

材料（4人分）

深ねぎ……………200g  粉チーズ……………8g  
シーチキン……40g  粒こしょう……………少々

### 作り方

- ①深ねぎは1cm長さで輪切りにする。
- ②オーブンに①を並べて、シーチキンをのせ、粉チーズをふる。
- ③②に粒こしょうをふり、180℃のオーブンで15分焼く。



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