

## チーズ白和え

### 【材料(2人分)】

ほうれん草 150g  
濃口醤油 小さじ1  
カッテージチーズ 30g  
いりごま黒 適量



(1人分)  
エネルギー 36kcal  
たんぱく質 4.0g  
食塩 0.6g

### 作り方

1. ほうれん草を茹でて水気をきり、2cm長さに切る。
2. 1.とカッテージチーズ、醤油を和える。
3. 器に盛り付け、いりごまをのせる。

## 野菜をたっぷり食べるコツ

### ●野菜は加熱して食べやすく！

炒める・煮る・蒸すなど加熱することでかさが減り、食べやすくなります。電子レンジの活用もオススメです。

### ●汁物は具たくさんに！

汁物には野菜やきのこなどを加えて、具たくさんにしましょう。具を増やすことで、汁の量が減るので減塩にもつながります。

### ●調理の手間がかからない野菜や冷凍野菜を常備！

洗っただけで食べられるプチトマトや切る手間のないもやしや冷凍野菜などを常備することで、忙しい時でも手軽に野菜を食べることができます。

### ●外食は単品より定食を！

カレーや丼よりも小鉢のついている定食を選びましょう。また、付け合わせの野菜もしっかり食べましょう。

### ●休日に作り置きを！

時間のある時に、煮物など比較的保存のきく料理をまとめて作っておいたり、野菜を使いやすい大きさに切っておくことで忙しい日でも時短できます。

# 野菜たくさん、 食べちやる？



### 【目安】

小鉢**5皿**分  
※小鉢1皿(約70g)

or

両手に山盛り**1杯**分  
※生の野菜

1日の目標量



# 350g 以上

## 緑黄色野菜 120g

色が濃く、βカロテンが豊富

トマト、人参、南瓜、ほうれん草、小松菜、春菊、ピーマンなど

## 淡黄色野菜 230g

見た目や中身の色が薄い野菜。食物繊維がたっぷり

キャベツ、レタス、玉葱、きゅうり、もやし、白菜など

野菜たっぷり!

## かんたんレシピ



### カリカリチキンのトマトソース

#### 【材料(2人分)】

鶏もも肉	150g
塩	0.5g
小麦粉	小さじ2
サラダ油	適量

#### 〈トマトソース〉

トマト	50g
酢	大さじ1
オリーブオイル	小さじ1
塩	0.5g
こしょう	適量

粉チーズ	大さじ1
------	------



(1人分)  
エネルギー- 225kcal  
たんぱく質 11.5g  
食塩 0.7g

#### 作り方

- 鶏肉は、身側にある筋に直角に浅い切込みを数本入れ、皮目に包丁の刃先で数か所穴をあける。塩を均等にふってすり込み、小麦粉を薄くまぶす。
- フライパンにサラダ油1カップを入れて中火で熱し、鶏肉の皮目を下にして並べる。蓋をして両面を5分くらいずつ揚げる。
- 鶏肉を揚げている間にトマトソースを作る。ボールにトマトソース用の材料を入れて混ぜた中に一口角に切ったトマトを加えて混ぜる。
- 鶏肉の油をきって食べやすい大きさに切る。
- 器に盛りトマトソースをかけ、粉チーズをふる。

### 野菜の麴漬け

#### 【材料(2人分)】

かぶ	40g
赤ピーマン	20g
白菜	20g
キャベツ	50g
水菜	20g
塩麴	小さじ2

食品保存用袋	1枚
--------	----



(1人分)  
エネルギー- 23kcal  
たんぱく質 1.3g  
食塩 0.7g

#### 作り方

- かぶは5mm厚さのいちよう切りにする。赤ピーマン、白菜、キャベツは2~3cm角に切る。水菜は、2~3cm長さに切る。
- 食品保存用袋に切った材料をすべて入れ、塩こうじを加えてよく混ぜる。空気を抜いて口をとじ、軽く重しをする。
- 1時間くらい置いて、器に盛る。

### 鮭とパプリカの焼きびたし

#### 【材料(2人分)】

鮭の切り身	2切れ
長ねぎ	80g
黄パプリカ	50g
小麦粉	大さじ1
サラダ油	適量

#### 〈漬けダレ〉

青ねぎ	10g
削り節	2g
赤唐辛子	適量
濃口醤油	小さじ2
みりん	大さじ1
水	大さじ1

#### 作り方

- 長ねぎは長さ5cmの斜め切りにする。パプリカはへたと種を取り、一口大の乱切りにする。
- 青ねぎを小口切りにして、バットに漬けダレの材料を混ぜ合わせておく。
- 鮭は一口大に切って、小麦粉をまぶす。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、鮭の皮目を下にして並べ入れる。両面を2~3分ずつ中火で焼く。
- 焼き色がついたらフライパンの端に寄せる。空いたところに長ねぎ、パプリカを入れて2~3分焼く。
- 熱いうちに漬けダレに漬け、途中裏返ししながら4~5分つけてタレごと器に盛る。



(1人分)  
エネルギー- 279kcal  
たんぱく質 18.3g  
食塩 1.0g

### もずくと卵のスープ

#### 【材料(2人分)】

塩抜きもずく	30g
卵	1個
にんじん	10g
たまねぎ	20g
エリンギ	10g
干し椎茸	1g
おろし生姜	1g
濃口醤油	小さじ1
中華スープ顆粒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/2
水	300ml

(1人分)  
エネルギー- 52kcal  
たんぱく質 3.8g  
食塩 0.9g



#### 作り方

- もずくは、長ければ包丁で切る。
- 干し椎茸は水で戻し、細切りにする。
- にんじん、エリンギは短冊切り、たまねぎは細切りにする。
- 材料を固い順に煮て、火が通ったら調味する。
- 水溶性片栗粉を加えた後、溶き卵を流し入れる。