

燕市の食育

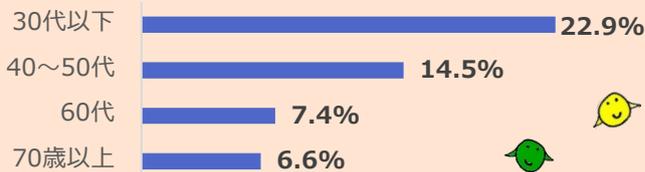


ベジタブル

毎回の食事で野菜を足して食べよう！

R1 燕市食育アンケートより

毎食野菜を食べていないと答えた方は若い世代に多い結果でした。



野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持に大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病や肥満の予防に役立ちます。

厚生労働省では成人 1 日野菜 350 g が目標。そのためには毎食 ベジ足しが有効です！

若い世代に
高齢者世帯に
一人暮らしの方に
忙しいママに
お手伝いする子どもに

簡単レシピで
カット野菜で
野菜ストックで
加熱なしで



簡単レシピで



にんじんしりしり

材料 (4人分)

- 人参 …1本
- 卵 …1個
- ごま油 …少々
- 酒・みりん・砂糖・醤油 …各小さじ1

作り方

人参は千切りにしてごま油で炒め、調味料を入れて混ぜ、溶いた卵を入れてさらに混ぜる



1人分エネルギー 50 kcal
塩分 0.3 g
野菜量 34 g

この他のレシピは
中面につづく→

ほうれん草とツナのさっぱり和え

材料 (6~8人分)
ほうれん草…2わ
ツナ缶 …1缶
海苔 …1枚
醤油 …大さじ1
酢 …大さじ1

作り方
①ほうれん草はゆでて、2cm幅に切る
②海苔はちぎる
③全ての材料を和える
納豆やごまを加えても美味しいし栄養も◎



1人分エネルギー 63 kcal
塩分 0.4g
野菜量 50g

ほうれん草の卵とじ

材料 (4人分)
ほうれん草…1わ
人参 …40g
卵 …2個
めんつゆ …大さじ1

作り方
①ほうれん草はゆでて2cm幅、人参は細切り
②フライパンに人参を入れ、ひたひたの水で煮る
③めんつゆとほうれん草を入れ、溶き卵を流してふたをし、火を止める



1人分エネルギー 56 kcal
塩分 0.5g
野菜量 60g

ジャーマンポテト

材料 (4人分)
じゃがいも…2個
玉ねぎ …1個
ベーコン …適量
油 …少々
塩こしょう …少々
酒 …小さじ1

作り方
①じゃがいもを5mm幅のいちよう切りにし、玉ねぎは薄切り、ベーコンは大きめに切る
②油を熱して炒め、酒を入れてふたをし、塩こしょうする



1人分エネルギー 128 kcal
塩分 0.7g
野菜量 115g

もやしのおひたし

材料 (4人分)
もやし …1袋
醤油 …小さじ2
マヨネーズ …大さじ2

作り方
①もやしはゆでる
②醤油とマヨネーズを混ぜて添える



ゆでたほうれん草を合わせると彩りも栄養も◎

1人分エネルギー 59 kcal
塩分 0.6g
野菜量 50g

もやしとニラのオムレツ

材料 (4人分)
もやし …1袋
ニラ …1わ
卵 …4個
塩こしょう…少々
油 …適量

作り方
①もやしと2cm程に切ったニラを炒め、塩こしょうをする
②溶いた卵を入れて混ぜ、ふたをして火が通ったら半分にたたみ盛り付ける



1人分エネルギー 102 kcal
塩分 0.7g
野菜量 75g

もやしの塩こんぶ炒め

材料 (4人分)
もやし …1袋
塩こんぶ …8g
ごま油 …少々

作り方
もやしをごま油で炒めて、塩こんぶを混ぜる



1人分エネルギー 16 kcal
塩分 0.4g
野菜量 50g

ピーマンの塩こんぶ炒め

材料 (4人分)
ピーマン …5個
塩こんぶ…10g
ごま油 …少々
白ごま …少々

作り方
①千切りにしたピーマンをごま油で炒め、塩こんぶを混ぜる
②皿に盛り、ごまを振る



1人分エネルギー 22 kcal
塩分 0.5g
野菜量 44g

長いもとハムのぽん酢和え

材料 (4人分)
長いも…300g
ハム …3枚
ぽん酢…大さじ1

作り方
長いもは袋に入れて、たたいてつぶし、短冊切りにしたハムとぽん酢を入れて和える



もやしやきゅうりでもお試してください

1人分エネルギー 75 kcal
塩分 0.5g
野菜量 75g

らっきょう酢のサラダ

材料 (4人分)
好みの野菜…400g
らっきょう酢 …100cc

作り方
細切りにした野菜にらっきょう酢を入れて和える

写真の野菜は パプリカ2色各1/4個
長いも100g 玉ねぎ千切り1/4個
大根80g 水菜50g セロリ30g



1人分エネルギー 51 kcal
塩分 0.3g
野菜量 100g

じゃがいもとさば缶のきんぴら

材料 (4人分)
じゃがいも …2個
さば水煮缶…1/2缶
油 …大さじ1
塩こしょう …少々

作り方
①じゃがいもを短冊切りにして油を熱して炒める
②さば缶を入れてほぐし塩こしょうで調味する



ピーマン、人参などを入れると彩り◎

1人分エネルギー 122 kcal
塩分 0.7g
野菜量 65g

大根とツナのサラダ

材料 (4人分)
大根 …300g
ツナ缶 …1缶

作り方
①大根は薄い輪切りにし、千切りにする
②軽く塩もみしてしばらくおき、しぼる
③ツナ缶を和える



キャベツやきゅうりでもお試しください

1人分エネルギー 26 kcal
塩分 0.4g
野菜量 75g

大根のきんぴら

材料 (4人分)
大根 …400g
油 …大さじ1
酒 …大さじ1
醤油 …大さじ1
みりん…大さじ2

作り方
大根は短冊切りにして油でよく炒め、調味料を加える

人参、鷹の爪、ごま油やごまはお好みで



1人分エネルギー 70 kcal
塩分 0.7g
野菜量 100g

白菜と油揚げの煮浸し

材料 (4人分)
白菜 …400g
油揚げ …2枚
めんつゆ…大さじ2

作り方
①短冊切りにした白菜と千切りにした油揚げ、水大さじ1を鍋で煮る
②やわらかくなってきたらめんつゆを入れる



小松菜や水菜もおすすめ

1人分エネルギー 62 kcal
塩分 0.8g
野菜量 100g

白菜の塩こんぶ和え

材料 (4人分)
白菜 …400g
塩こんぶ…10g

作り方
白菜は繊維に沿って細切りにし、袋に入れて塩こんぶと和える



キャベツやきゅうりでもお試しください

1人分エネルギー 17 kcal
塩分 0.5g
野菜量 100g

もやしのホイル焼き

材料 (4人分)
もやし …1袋
ベーコン …2枚
塩こしょう…少々
ぽん酢 …適量

作り方
①ホイルにもやし、刻んだベーコンをのせて塩こしょうし、包む
②フライパンに入れてふたをし、中火で2~3分加熱する
③ぽん酢をかけて食べる



ホイルを使わず皿に盛りラップをしてレンジ加熱でも◎

1人分エネルギー 50 kcal
塩分 0.7g
野菜量 50g

カット野菜で

ベジ
足し

コンビニやスーパーに豊富！
お助け時短ベジ足し



千切り野菜



サラダに
ゆでて和え物に
お好み焼き風に



炒め用野菜



野菜炒めに
焼きそばに



野菜ストックで

ベジ
足し

時間のある時にまとめて切り
冷凍してストック

保存がきいて、食品ロス削減の観点からもおすすめ！

みそ汁用
豚肉やみそと
共に



スープ用
ベーコンや
固形スープと
共に

加熱なしでカンタン

ベジ
足し

生のままで
おいしい野菜はいっぱい！

白菜、小松菜、春菊
チンゲンサイ、うど、セロリ
パプリカ、ズッキーニ、なす
ピーマン、人参、大根、かぶ
ブロッコリーの芯



ピクルス

サラダ



あさづけ



和え物

野菜スティック



健康とお得がたまる

ベジ
足し



ベジ足しで
ポイントをためて
ステキな景品が当たる！
つばめ元気がやきポイント手帳に
取り組んでみませんか？

4月	例	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
1日1回笑う	<input type="radio"/>				
運動する	<input type="radio"/>				
就寝2時間前までに食べ終わる	<input type="radio"/>				
野菜を毎食食べる		<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>	<input checked="" type="radio"/>
ご飯を2食以上食べる	<input type="radio"/>				

ポイント手帳の申し込みはこちらから→



つばめ食育だより
毎月19日に配信されて
います。ご覧ください。



燕市の食育 ベジ足ししよう！

発行・お問い合わせ先：
燕市健康福祉部健康づくり課 燕市保健センター
Tel. 0256-93-5461