

もっと
野菜を
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進協議会

厚生労働省が推進する「健康日本21(第2次)」では、成人の1日野菜摂取目標量を350gとしています。平成28年県民健康・栄養調査によると、県民の野菜平均摂取量は約280gで、目標量に対し約70g不足しています。

町民のみなさんに、より健康になっていただくため、プラス約70gの野菜摂取(もう1品)を目指し、庄内町食生活改善推進員の協力をいただき、旬の野菜を使用したレシピを次号より不定期に掲載します。



こんにちは！栄養士の佐々木愛李です。

野菜と言えば、子どもの好き嫌い問題もありますよね。私自身、子どもたちに「これ嫌い」と言われても諦めず、調理法を変えてみる、ごく少量を盛り出し続ける、これを食べたらデザートね作戦で日々奮闘中です。新コーナー楽しみにしてください！



もっと/
野菜を
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

アスパラの和風ペペロンチーノ



エネルギー56kcal/たんぱく質2.4g/脂質3.7g/食塩相当量0.6g
※1人当たり

ポイント

アスパラガスを炒めることで、茹でた時とはまた違ったシャキシャキの食感を楽しめます。調味料は計量し、味見をしてみてください「ちょっと薄いかな？」くらいにとどめ、食材の味を楽しみましょう。

材料(2人分)

- ・アスパラガス…………… 3本(70g)
- ・玉ねぎ…………… 中1/4個(50g)
- ・ベーコン…………… 1/2枚(10g)
- ・オリーブ油(サラダ油でも可)…………… 大さじ1/2
- ・にんにく(チューブタイプでも可)…………… 1片(小さじ1/2)
- ・しょうゆ…………… 小さじ1
- ・鷹の爪(お好みで調整)…………… 適量

- ①アスパラガスは根元の皮をむき、斜め切りにする。玉ねぎは薄切り、ベーコンは5mm幅、にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、中火で香りが出るまで加熱する。
- ③アスパラガス、玉ねぎ、ベーコンを入れ炒める。しょうゆと鷹の爪を加え、炒め合わせる。

レシピは町HPIにも掲載します！！



工藤むつ子さん 畠山洋子さん

＼もっと／
**野菜を
 食べよう**
 協力 庄内町食生活改善推進員協議会

揚げなすのサラダ詰め



エネルギー95kcal、たんぱく質1.5g、脂質7.6g、食塩相当量0.3g
 ※1人当たり

ポイント

なすを丸ごと1個調理することにより、調理中に断面から栄養素やうま味が流出したり、油を吸収しすぎるのを防ぐ効果があります。

- 材料（2人分）
- ・なす……………小2個（140g）
 - ・トマト……………1/2個（60g）
 - ・きゅうり……………1/4本（30g）
 - ・玉ねぎ……………1/8個（30g）
 - ・しそ……………2枚
 - ・ポン酢……………大さじ1
 - ・油……………適量

- ①トマトは7～8mm角に切る。きゅうりは千切り、玉ねぎは薄切りにする。すべてボウルに入れ、ポン酢を加えて混ぜ合わせる。
- ②なすはヘタのまわりにぐるりと切り目を入れてガクを除き、縦に1本切り目を入れる。
- ③フライパンに1cm深さの油を180℃に熱し、②を入れて転がしながら揚げ焼きにする。なすがしんなりとしたら、油を切る。
- ④なすの粗熱がとれたら切れ目を広げて①を等分に詰め、上に刻んだしそをちらす。冷蔵庫で冷やす。



鶴巻正美さん 渋谷多美子さん

＼もっと／
**野菜を
 食べよう**
 協力 庄内町食生活改善推進員協議会

大根ステーキ



エネルギー84kcal、たんぱく質1.0g、脂質6.3g、食塩相当量0.7g
 ※1人当たり

ポイント

にんにくとバターが風味をそそる、簡単ヘルシーステーキです♪大根の皮は捨てずに、千切りにしてみそ汁に入れたり、きんぴらなどに調理して上手に活用しましょう。

- 材料（2人分）
- ・大根……………300g
 - ・にんにく（薄切り）……………1片
 - ・バター……………15g
 - ・めんつゆ（3倍濃縮）……………小さじ2
 - ・小ねぎ……………適量

- ①大根は2cm厚さの輪切りし、皮をむいてから両面に格子状に包丁を入れる。耐熱皿にのせ、水大さじ2（分量外）をふりかけ、ラップをし、電子レンジ（600W）で6～7分加熱する。
- ②フライパンにバターを入れて中火で熱し、にんにくを炒め、こんがりとしら取り出す。
- ③②のフライパンで大根を両面返しなら焼く。焼き目が付いたら、めんつゆを加え煮からめる。
- ④器に③を盛り付け、上に②をのせる。刻んだ小ねぎを飾る。



工藤むつ子さん 川井光子さん

／もっと／

野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

レタスの韓国風サラダ



エネルギー47kcal/たんぱく質0.9g
/脂質4.1g/食塩相当量0.4g

※1人当たり

材料 (2人分)

- ・レタス…………… 1/4個 (100g)
- ・長ねぎの白い部分(なくてもよい)… 1/4本 (30g)
- ・ごま油…………… 大さじ1/2
- ・塩…………… 少々※人さし指と親指の2本の
先で軽くつまむ程度
- ・韓国のり(ミニパックのもの)…………… 3枚程度
- ・いりごま…………… 少々

- ①レタスは一口大にちぎり、水気をよく切る。ねぎは繊維にそって細く千切りにする。
- ②①をボウルに入れる。ごま油、塩を入れて和え皿に盛り付ける。
- ③韓国のりをちぎってのせる。ごまをふりかける。

ポイント

レタスは、キャベツやベビーリーフなど、他の野菜に変えるのもおすすめです。どなたでも簡単に調理できますので、料理が苦手な方も、またお子さんと一緒にお試してください。



梅木百合さん 佐々木美子さん

／もっと／

野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

ミニトマトときゅうりのごま和え



エネルギー47kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.9g、食塩相当量0.4g

※1人当たり

材料 (2人分)

- ・ミニトマト…………… 10~15個 (200g)
- ・きゅうり…………… 1/4本 (30g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1/2
- ・すり白ごま…………… 大さじ1/2

- ①ミニトマトはへたをとり、半分に切る。きゅうりは縦に2~3か所ピーラーで皮をむき、3~4mm幅の輪切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、めんつゆ、すり白ごまを加えて和える。

ポイント

夏野菜には水分とカリウムが豊富に含まれており、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体温を下げる効果があります。暑い日が続き、食欲が落ちたり、軽い食事で済ませがちになっていませんか？夏バテや熱中症予防のためにも1日3食しっかり食べ、食事の時は食品を2~3品以上組み合わせることを意識しましょう。(例：めんプラス鯖缶やトマトなど)



佐藤静子さん 梅木順子さん

＼もっと／
野菜を
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

白菜の彩りサラダ



エネルギー138kcal、たんぱく質
5.0g、脂質10.4g、食塩相当量0.8g
※1人当たり

材料（2人分）

- ・白菜…………… 1/6株（200g）
- ・人参…………… 1/3本（50g）
- ・ホールコーン缶…………… 20g
- ・ツナ缶…………… 1/2缶
- ・マヨネーズ…………… 大さじ1
- ・めんつゆ（3倍濃縮）…………… 大さじ1/2
- ・すりごま…………… 大さじ1/2

- ①白菜は太めの千切りにする。人参は千切りにする。
- ②鍋にたっぷりの水と人参を入れて火にかける。湯が沸騰したら、白菜を入れて30秒程茹でてザルにあげる。粗熱がとれたらしっかり水気を切る。
- ③②、コーン、ツナ、マヨネーズ、めんつゆ、すりごまと和える。

ポイント

白菜はサラダの他にも、野菜炒めやお好み焼きなどの料理にも相性ぴったりですよ。白菜の芯は、千切りやそぎ切りにすることで火が通りやすくなります。



松澤美枝さん 三浦節子さん

＼もっと／
野菜を
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

切干大根のナポリタン風



エネルギー121kcal、たんぱく質
3.5g、脂質7.6g、食塩相当量0.8g
※1人当たり

材料（2人分）

- 切干大根（乾燥）15g
- 人参…………… 中1/8本（20g）
- 玉ねぎ…………… 中1/4個（50g）
- ピーマン…………… 1/2個（20g）
- ベーコン…………… ハーフ2枚（20g）
- 油…………… 大さじ1
- 水…………… 50ml
- ケチャップ…………… 大さじ1
- しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/3
- 粉チーズ…………… 小さじ1

- ①切干大根は水でもみ洗いした後、ボウルにたっぷりの水を入れて10分程水戻しする。しっかり水気を絞り、ざく切りにする。
- ②ベーコンと人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに油、ベーコン、切干大根、人参を入れて中火で炒める。水を入れたら水気がなくなるまでさらに炒める。
- ④玉ねぎ、ピーマンを加えて炒め、ケチャップ、しょうゆ、砂糖で味を調える。器に盛りつけて、粉チーズをかける。

ポイント

切干大根は水戻しをする前にもみ洗いすることで、独特の香りを軽減できます。大根と比較し、切干大根はカルシウム、カリウム、葉酸、食物繊維などを多く含みます。乾物を利用し、効率良く野菜と栄養をとりましょう♪



梅木百合さん 畠山洋子さん