



野菜を食べよう！①



目標!!

野菜は1日350gを食べましょう

いろいろな野菜から、緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g を目安に摂るようにしましょう。

緑黄色野菜

- 例・かぼちゃ：70g
- ・にんじん：20g
- ・ブロッコリー：20g
- ・ミニトマト：10g

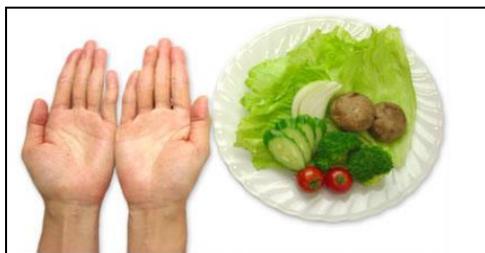


淡色野菜

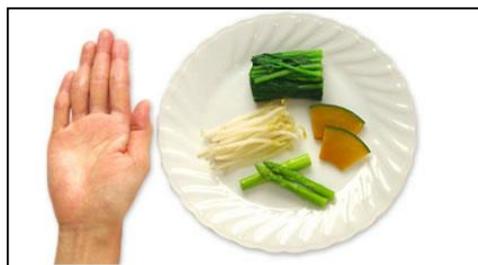
- 例・きゅうり：70g
- ・たまねぎ：70g
- ・ごぼう：50g
- ・キャベツ：30g
- ・レタス：10g

手ばかり法

< 1食分の生野菜は…両手いっぱい >



< 1食分の加熱した野菜は…片手にのる量 >



目標!!

野菜料理は1日5皿(1皿70g)を目安に



おひたし



サラダ



きんぴら



具だくさんみそ汁



筑前煮

< 1日5皿食べるには・・・ >

朝食1皿・昼食2皿・夕食2皿など、1日5皿になるように意識して食べましょう。

作る時間がないときは、惣菜や冷凍野菜を利用しましょう。

外食では、野菜を使ったメニューを選んだり、小鉢をプラスするとよいでしょう。

テーマ野菜：大根

《大根の使い切り方法》



★大根の栄養素

大根に含まれるアミラーゼはでんぷんを分解する働きがあり、胃の消化を助けるため二日酔いや疲れによる消化不良に効果あり。

★大根の保存方法

- 大根は根元、中間、先端の3つに切り分け、キッチンペーパーに包み、ポリ袋に入れて口をしぼる。
- 葉は葉元ギリギリに包丁を入れ、切り口にキッチンペーパーを巻き、ビニール袋に入れ立てた状態にする。



①大根の葉

大根の葉にはカロテンやカルシウム、鉄分などが豊富に含まれている。

《おすすめの食べ方》

ふりかけ
和え物



②根元部分

身は硬くしっかりしていて甘みが強い。辛さが無いので、生で食べる料理にぴったり！

《おすすめの食べ方》

サラダ、みぞれ鍋(おろし)、甘酢和え



③中間部分

軟らかく、身の厚みもあるので調理がしやすい部分。大根の存在をしっかりと感じられるような料理が適している。

《おすすめの食べ方》

煮物、おでん、ふろふき大根



④先端部分

辛味の強い先端部分は、味がしっかりとつく調理法や、付け合わせの少量の大根おろしが合う。

《おすすめの食べ方》

お漬物、みそ汁、大根おろし、炒め物



ブリのおろし煮(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー328kcal 食塩相当量 1.4g

野菜の量 240g(1日の野菜摂取量 350g)

材料(2人分) 調理時間 15分

ブリ(切り身) 2切れ、大根 10cm、ネギ 1本、

シメジ 1/2パック、ごま油 小さじ 1、小麦粉 大さじ 2

【調味料】 だし汁 300ml、しょうゆ 大さじ 1、酒 大さじ 1、砂糖 大さじ 1/2、好みで唐辛子 1/2本

作り方

- 大根はおろしてザルに上げ、軽く汁気を切る。
- ネギは5cmの長さに切り、シメジは小房に分ける。
- フライパンにごま油を熱し、薄く小麦粉をはいたブリを入れ、両面をこんがり焼きながら、脇で②をさっと炒める。
- 調味料を加えて2、3分煮て、1を加えてさらにひと煮する。