

***テーマ* 「野菜たっぷりメニュー」**

このメニューの
1人分野菜使用量は
約 **200g**
(きのこ、いも類を含む)

【主食】 にんじんごはん

主食:1.5つ

材料(2人分)

精白米	...	150g (1合)
にんじん	...	50g (1/3本)
昆布	...	5cm
塩	...	少々
しょうゆ	...	小さじ1/4
酒	...	大さじ1/2

作り方

- ① 米は洗って、浸水しておく。
(夏は30分、冬は60分)
- ② にんじんはすりおろしにする。
- ③ 炊飯器に米、塩、しょうゆ、酒、にんじん、水(炊飯器1合の目盛りのやや少なめ)を入れて軽く混ぜ、最後に昆布をのせて通常通り炊飯する。
炊き上がったら昆布を取り出してさっくりと混ぜ、器に盛り付ける。



【主菜】 鶏肉と野菜の甘辛炒め

主菜:2つ

副菜:2つ

材料(2人分)

鶏むね肉 (皮なし)	...	140g	
A {	酢	...	小さじ1/2
	酒	...	小さじ2
	片栗粉	...	小さじ2
	油(※1)	...	小さじ1
かぼちゃ	...	60g (1/20個)	
レンコン	...	60g	
しめじ	...	50g (1/2P)	
ピーマン	...	20g (1/2個)	
たまねぎ	...	30g (1/8個)	
B {	油(※2)	...	小さじ1
	しょうゆ	...	小さじ2
	みりん	...	小さじ2
	砂糖	...	小さじ2

作り方

- ① 鶏むね肉は一口大に切る。
- ② ボウルに①の肉とAの調味料を入れ15分漬け込み、片栗粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油(※1)をひき、両面焼き蓋をして蒸し焼きにする。
- ④ かぼちゃは一口大に、レンコンは乱切りにする。
耐熱用の皿に乗せ、ふんわりラップをかけ、500wで2分~3分加熱する。
- ⑤ しめじは石づきを取り、ほぐす。
ピーマン、たまねぎは角切りにする。
- ⑥ 熱したフライパンに油(※2)をひき、しめじたまねぎ、ピーマンを炒め、しんなりしてきたら③と④を入れ、Bの調味料を加え炒める。

【副菜】 パイナップルサラダ

副菜:1つ

果物:1つ

材料(2人分)

パイナップル	...	100g	
トマト	...	50g (1/4個)	
ブロッコリー	...	40g	
サニーレタス	...	30g (2枚)	
オレンジ	...	40g	
A {	オリーブオイル	...	小さじ2
	レモン果汁	...	小さじ1
	酢	...	小さじ1
	塩	...	ひとつまみ
	黒こしょう	...	少々

作り方

- ① パイナップル、トマトは一口大に切る。
- ② ブロッコリーは小房に切る。
鍋にお湯を沸かし、1分茹でてからザルにあげ、冷ます。
- ③ サニーレタスは一口大にちぎって冷水にさらし、水気をきる。
- ④ オレンジは果汁を絞り、Aと混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。
- ⑤ ①~③を合わせて冷蔵庫で冷やし、食べる直前に④のドレッシングで和える。

【デザート】 小松菜マフィン

材料(2人分)

卵	…	1/4個	
砂糖	…	大さじ1	
小松菜	…	15g	
普通牛乳	…	大さじ2	
油	…	小さじ2	
A {	薄力粉	…	大さじ3
	砂糖	…	小さじ2
	ベーキング	…	小さじ1/3
	パウダー		
	塩	…	少々

作り方

- ① オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② Aの調味料は合わせて、ふるっておく。
- ③ 小松菜は洗って、3cm幅に刻み、牛乳と一緒にミキサーにかける。
- ④ ボウルに鶏卵と砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜ、さらに③と油を加え混ぜる。
- ⑤ ④のボウルに②を入れ、さっくり混ぜる。
- ⑥ マフィン型に6~7分目まで流し入れ、オーブンで20分焼く。

※マフィン型がない場合、耐熱用の型や輪切りにした牛乳パックにクッキングシートを敷いて代用することもできます。

Memo

◆令和7年度に富士見市で健康に関するアンケート調査をしました。

○一日の野菜の摂取量について

厚生労働省(健康日本21)では、野菜摂取量を1日350g(5皿)食べることを推奨しています。富士見市の結果は、2.8皿となっており、令和2年の結果に比べてると0.3皿増加していましたので、これからも野菜の摂取を心掛けていきましょう。

※なぜ、1日350gなのでしょう？

野菜に多く含まれるカリウム、食物繊維、ビタミン(ACE等)の栄養成分を十分に摂ることで病気になるリスクを低くすることが報告されているからです。これらの栄養成分を十分に摂取するために必要な野菜の量が350g/日以上と考えられています。

○1日の果物の摂取量について

「ほとんど食べない」の割合が39.3%と最も多い結果となりました。ついで「バナナ1本程度」の割合が36.3%でした。野菜同様に、果物もビタミンやミネラルが豊富です。積極的な摂取を心掛けていきましょう。

