

野菜がたっぷりとれる主菜のご紹介

チキンソテーラタトゥイユ 一人分 エネルギー:280kcal 塩分:1.3g 野菜の使用量:110g

材 料(2人分)	
鶏むね肉	160g
塩	軽く一つまみ
こしょう	適宜
片栗粉	大さじ1弱
油	小さじ1
大豆の水煮	25g
なす	大1/2本
赤ピーマン	2/3個
たまねぎ	小1/2個
油	小さじ1
おろしにんにく	少々
ホールトマト(缶)	60g
ケチャップ	大さじ1と1/3
コンソメ	小さじ2/3
赤ワイン	小さじ2
水	大さじ2
こしょう	適宜
ブロッコリー	1/3房

作り方

- ① 鶏肉は食べやすい大きさにそぎ切りし、塩・こしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② なす、赤ピーマン、たまねぎは小さめの角切りにする。
- ③ 鍋に油とおろしにんにくを入れ、火をつけ、香りが出たら②の野菜と大豆を加えて炒める。
- ④ ホールトマトと調味料を加え、弱火で煮る。(ラタトゥイユソース)
- ⑤ フライパンを熱し油を加え、鶏肉を焼く。
- ⑥ 子房に分けたブロッコリーをゆでる。
- ⑦ 器に鶏肉を盛り、④のラタトゥイユソースをかけ、ブロッコリーを添える。

野菜を煮込むと、摂取量と旨味アップにつながります!!
トマトが旬の時期には、ホールトマトの代わりにフレッシュなトマトを使うとよいです。



さばの焼きびたし 一人分 エネルギー:173kcal 塩分:1.1g 野菜の使用量:81g

材 料(2人分)	
さば切り身	2切
たまねぎ	小1/2個
にんじん	2cm厚さ
ねぎ	2本
おろししょうが	小さじ2
酢	40cc
濃口しょうゆ	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ2
キャベツ	1枚半
赤ピーマン	1/6個

作り方

- ① たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
- ② 付け合せのキャベツはざく切り、ピーマンは千切りにして、さっとゆでる。
- ③ 調味料にたまねぎとにんじんを加える。
- ④ さばを焼き、③に浸す。
- ⑤ 器に④を盛りつけ、小口切りにしたねぎを散らし、付け合せの野菜を盛り付ける。

生さばを使って、焼きびたしにすると、減塩効果と野菜の摂取量アップにつながります!!



冷しゃぶサラダ

一人分 エネルギー:173kcal 塩分:1.0g 野菜の使用量:87g

材 料(2人分)

豚もも肉薄切り	100g
レタス	20g
トマト	1/3個
キャベツ	1枚半
にんじん	1cm厚さ
かいわれだいこん	1/10パック
ドレッシング(作りやすい量)	
おろしにんにく	小さじ1
おろししょうが	小さじ1
たまねぎ	小1/6個
ごま油	小さじ2
濃口しょうゆ	大さじ1弱
酢	大さじ1弱
みりん	小さじ1
砂糖	小さじ2/3
すりごま	大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯に入れてゆで、氷水にとり、すぐざるにあげる。
- ② キャベツとにんじんは千切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ たまねぎはみじん切りにして水にさらす。
- ④ たまねぎの水気をしっかり切り、調味料と混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に②の野菜を盛り付け、豚肉、かいわれだいこんの順に盛り付け、④のドレッシングを1人当たり大さじ2ほどかける。

千切り野菜で、ボリュームアップして、にんにくやしょうが、ごまの風味でおいしさアップ!!



管理栄養士からのアドバイス おいしく! 野菜摂取向上計画

～野菜を1日350gとるために、あと一皿分の野菜を増やす工夫～

- ゆで野菜をストック
- 野菜の作り置きメニュー(ひじき煮、甘酢漬け、ピクルスなど)をアレンジして
- 生で食べられる野菜で手間いらず
- 乾物の良さも見直して
- 主菜に必ず野菜を加えて
- 具たくさんの汁物を

