



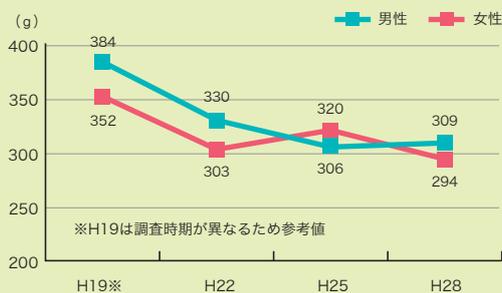
かんたん! 野菜もりもり料理レシピ

～北アルプス地域のおいしい野菜をもっと食べよう～

全国で一番野菜を多く食べている長野県民。しかし、野菜の摂取量は年々減少しています。特に若い世代や働き盛り世代の皆さんの野菜不足が心配されます。

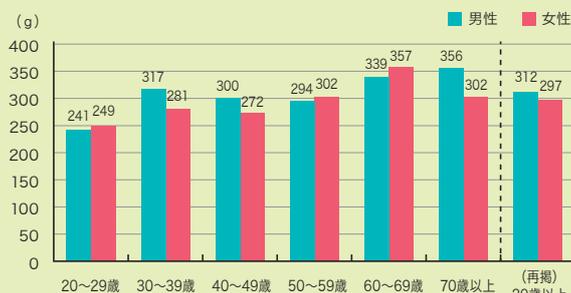
目標は1日350g以上。野菜を食べることは健康のために大事だと解っていてもなかなか食べられない…そんなあなたに手軽で簡単に作れる野菜がもりもり入った料理をご提案します！

◆野菜摂取量の推移(20歳以上年齢調整値)



(長野県「県民健康・栄養調査」)

◆1人1日あたりの野菜摂取量の平均値



(長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」)



豚肉と野菜のごま炒め



材料(2人分)

- ブロccoli …… 200g
- にんじん …… 40g
- 豚ロース肉 …… 100g
- A(しょうゆ大さじ1、酒大さじ3、砂糖小さじ1)
- 片栗粉 …… 大さじ1/2
- 油 …… 大さじ1
- 白すりごま …… 大さじ1

アスパラや
さやいんげんでも

作り方

- ① ブロccoliは小房に分け、にんじんは短冊に切る。皿に入れてラップをして600W電子レンジで4分ほど加熱する。
- ② 豚肉は1cm幅に切り、Aの3分の1量と片栗粉を混ぜる。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったら、ブロccoli、にんじん、残りのA、すりごまを加えてさっと炒めて火を止める。

◆1人分当たり
エネルギー 316kcal 食塩相当量 1.4g 野菜 120g

材料(2人分)

- 甘塩鮭 …… 2切
- 玉ねぎ …… 1/2個(100g)
- キャベツ …… 100g
- しめじ …… 40g
- みそ …… 小さじ1
- バター(又はマーガリン) …… 10g

作り方

- ① 玉ねぎはうす切り、キャベツは1cm幅に切る。しめじは小房に分ける。
- ② クッキングシート(又はアルミホイル)を30cm長さに切り、玉ねぎ、鮭、キャベツ、しめじ、みそ、バターの順に重ね、キャンデーのように包む。
- ③ フライパンに100ccくらい水を張り、②を置いてふたをし中火で約10分蒸す。

◆1人分当たり
エネルギー 216kcal 食塩相当量 1.8g 野菜 120g

鮭とキャベツの包み焼き



鮭の塩気とキャベツの甘みの相性がGOOD!

ニラともやしの塩炒め



材料 (2人分)

- ニラ …… 1束 (100g)
- もやし …… 1袋 (220g)
- ベーコン …… 2枚 (40g)
- 油 …… 小さじ 2
- 酢 …… 小さじ 1
- 塩 …… ひとつまみ (1g)
- こしょう …… 少々
- かつおぶし …… 3g

作り方

- ①ニラは3cm長さ、ベーコンは1cm幅に切る。もやしはよく水を切っておく。
- ②フライパンに油を熱し、ベーコンを軽く炒め、もやし、ニラの順に入れて炒める。
- ③酢、塩、こしょうで味付けし、皿に盛ってかつおぶしを散らす。

酢がポイント！

◆1人分当たり

エネルギー 150kcal 食塩相当量 0.9g 野菜 160g

材料 (2人分)

- 小松菜 …… 80g
- えのきたけ …… 40g
- にんじん …… 20g
- 油揚げ …… 20g
- しょうゆ …… 小さじ 1
- かつおだしの素 …… 小さじ 1/2
- 水 …… 100cc

作り方

- ①小松菜は株を切り落として3cm長さに切る。えのきたけは石づきを取って3cm長さに切る。にんじん、油揚げは細めの短冊切りにする。
- ②鍋に水、しょうゆ、かつおだしの素、にんじんを入れて火にかけ煮立ったら、えのきたけ、小松菜、油揚げを入れてひと煮立ちしたら火を止める。

◆1人分当たり

エネルギー 56kcal 食塩相当量 0.8g 野菜 70g

小松菜の煮びたし



シンプルだから
おいしい

たっぷり野菜のトマト煮



材料 (2人分)

- カットトマト …… 200g
- じゃがいも …… 小1個 (100g)
- 玉ねぎ …… 100g
- にんじん …… 40g
- キャベツ …… 100g
- 水 …… 500cc
- コンソメ …… 1個 (6g)
- トマトケチャップ …… 大さじ 1
- こしょう …… 少々

作り方

- ①じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、キャベツは角切りにする。
- ②鍋に水と①、コンソメを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ③カットトマトとケチャップを加え、沸騰したらこしょうで味を整える。

夏は生のトマト
を使って

◆1人分当たり

エネルギー 114kcal 食塩相当量 1.6g 野菜 220g

材料 (2人分)

- 白菜 …… 100g
- チンゲン菜 …… 40g
- ホールコーン …… 20g
- しめじ …… 20g
- ハム …… 1枚 (15g)
- 牛乳 …… 100cc
- 水 …… 200cc
- コンソメ …… 1/2個 (3g)
- こしょう …… 少々

作り方

- ①白菜、チンゲン菜はそぎ切り、しめじは小房に分ける。ハムは半分切って短冊切り。
- ②耐熱容器(または深めの皿)に材料をすべて入れ、600W電子レンジで8~10分加熱する。
*耐熱容器は500mlくらい入るもの

◆1人分当たり

エネルギー 73kcal 食塩相当量 0.9g 野菜 90g

白菜とチンゲン菜の牛乳スープ



朝食にもおすすめ