

さくさく野菜食べようキャンペーン

夏季
キャンペーン!
Summer
Campaign

～ ブロッコリーの オイマヨサラダ～



材料（3～4人分）

- ブロッコリー 1株
- 卵（M） 2個
- ★ マヨネーズ 大さじ2
- ★ オイスターソース 小さじ2
- ★ 牛乳 大さじ1
- ★ レモン果汁 少々
- ★ こしょう 少々

1人あたり
塩分
約0.6g

1人あたり
野菜
約70g

作り方

- ① 卵を固ゆでにし、一口大に切る。
- ② ブロッコリーを小房に分け、色よく茹でて冷ます。
- ③ ★の調味料を合わせ、②に和えて器に盛る。



1+1/2 株
で 350g

1人あたり
塩分
約0.5g

1人あたり
野菜
約70g

～ ブロッコリーのじゃこ和え～

材料（4人分）

- ブロッコリー 1株
- ごま油 大さじ1/2
- 塩 少々
- ちりめんじゃこ 大さじ2弱
- 焼きのり 適量

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分ける。
- ② フライパンにごま油をしいてブロッコリーを炒め、塩をふり、水を大さじ2程度加え、フタをして2分蒸し焼きにする。
- ③ ちりめんじゃこを加えて混ぜたら火からおろし、最後にちぎった焼きのりを和えて完成。

佐久地域はおいしい野菜の産地です。
夏にはレタス、ブロッコリーなどの高原野菜をはじめ、トマトやズッキーニなど、多くの野菜が旬を迎えます。

～ ブロッコリーのサブジ～



材料（4人分）

- ブロッコリー 1株
- サラダ油 大さじ1/2
- カレー粉 大さじ1/2（辛さはお好みで調節）
- 塩 小さじ1/3
- 水 大さじ2

1人あたり
塩分
約0.6g

1人あたり
野菜
約70g

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分けておく。
- ② フライパンに油をしき、カレー粉と塩を炒める。
- ③ 香りがでてきたら、①のブロッコリーを加えて炒め合わせる。
- ④ ③に水を大さじ2程度加え、フタをして水分がなくなるまで蒸し焼きにして完成。

《サブジとは？》

インド料理の野菜の炒め蒸しのこと。カレーの香りが食欲をそそります。

《野菜は1日350g以上（野菜70g×5皿）を目標に》

野菜には、食塩の尿中排泄を促す働きがある「カリウム」や、心筋梗塞などを予防するために大切な「食物繊維」が含まれており、1日350g以上の野菜を摂取していた人は、「カリウム」も「食物繊維」も目標量以上しっかり摂れています。

平成28年度 県民健康・栄養調査の結果より

～ズッキーニのケーキ～

保育所の
子どもたちに
人気のレシピ♪

材料（約5個分）

- ズッキーニ 1/2本
- 白いりごま 大さじ1
- 卵 1個
- マーガリン 35g
- 砂糖 大さじ4弱
- 牛乳 大さじ2強
- 薄力粉 80g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- アルミカップ（大） 5個



1+3/4本
で 350g

1人あたり
塩分
約0.2g

1人あたり
野菜
約20g

作り方

- ① ズッキーニを5枚輪切りのスライスにする。（飾り用）
残りのズッキーニはすりおろす。
- ② 白ごまをフライパンで乾煎りする。
- ③ マーガリンを湯煎か電子レンジで溶かしておく。
- ④ ボウルに卵を割り入れて溶き、砂糖を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に、溶かしたマーガリン、牛乳、①で細かくしたズッキーニを加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に、薄力粉、ベーキングパウダーをふるい入れ、②のごまを加えて混ぜ合わせ、アルミカップに入れる。上に飾り用のズッキーニを1枚乗せる。
- ⑦ 170度のオーブンで20分程度焼いたらできあがり。

《野菜たっぷり、うす味で…》

野菜を食べる量が多い人ほど、食塩の摂取量も多くなりがち。味付けや食べ方を工夫して、『野菜たっぷり、塩分ひかえめ』な食事を心がけましょう。

～トマトのお浸し～

材料（2人分）

- ミントマト 10～15個
- だし汁 50ml
- ★ 塩 ひとつまみ
- ★ 醤油 小さじ1/2



ミニトマト35個
で 350g

1人あたり
塩分
約0.6g

1人あたり
野菜
約70g

作り方

- ① ミントマトは皮に切り目を入れ、湯むきする。
- ② だし汁を煮立たせ、塩、醤油を加えて味をととのえる。
- ③ ①のミニトマトを②に浸し、冷蔵庫で冷やして完成。

～レタスときのこの炒め物～

材料（3～4人分）

- レタス 200g
- まいたけ 100g
- 厚揚げ 1/2枚
- ごま油 大さじ1/2
- ★ 中華だし(顆粒) 小さじ2
- ★ こしょう 少々

作り方

- ① レタスは洗って水を切り、一口大にちぎっておく。
- ② まいたけは一口大にさく。厚揚げは一口大に切る。
- ③ フライパンにごま油をしき、まいたけ、厚揚げを加えて炒める。
- ④ まいたけに火が通ったら、①のレタス、中華だしを加えて炒め合わせる。
- ⑤ レタスがしんなりするまで炒めたら完成。

レタスは炒めて
もおいしくいた
だけです。



レタス1玉で
で 350g

1人あたり
塩分
約0.7g

1人あたり
野菜
約75g