

さくさく野菜食べようキャンペーン

冬季
キャンペーン!
Winter
Campaign

長野県は野菜摂取量日本一!
でもその摂取量は年々減少しています。
佐久地域はおいしい野菜の産地です。
一日に350g以上を目標に、
さくさく野菜をおいしく食べましょう

豚肉と小松菜の おかか蒸し

材料 (2人分)

| | | |
|----------|----------|------|
| 豚肉(こま切れ) | 160g | |
| 小松菜 | 1束(200g) | |
| 削り節(小袋) | 1袋 | |
| 塩 | 少々 | |
| A | しょうゆ | 小さじ2 |
| | みりん | 小さじ2 |
| | ごま油 | 小さじ2 |
| | 片栗粉 | 小さじ1 |



写真：1人分

塩分(1人) 約1.1g
野菜(1人) 約90g

作り方

- ① 豚肉は食べやすく切り、Aの調味料を加えてもみこむ
小松菜は4cm長さに切る
- ② 耐熱の器に小松菜、削り節、塩を入れ混ぜる
その上に豚肉を広げてのせ、ふんわりとラップする
- ③ 電子レンジで3分チン(※)全体を混ぜて完成!

※豚肉を十分に加熱するため、
1人分ずつのレンジ加熱をおすすめします

レンジ加熱の目安
600W・・・3分 500W・・・3分20秒

○野菜は1日350g以上を目標に

カリウムや食物繊維を1日の目標量摂ることができます

○野菜たっぷり、うす味で

野菜を多く食べる人ほど食塩の摂取量が多い傾向にあります

味付けや食べ方を工夫して「野菜たっぷり塩分控えめ」を心がけましょう

平成28年度 県民健康・栄養調査の結果より

チンゲン菜のワンタンスープ

材料 (2人分)

| | |
|----------|-----------|
| チンゲン菜 | 2株(200g) |
| えのき | ½袋(50g) |
| さくらえび | 大さじ2 |
| ワンタンの皮 | 6枚 |
| 鶏がらスープの素 | 小さじ1 |
| 塩 | ひとつまみ(1g) |
| こしょう | 少々 |

塩分(1人) 約0.6g
野菜(1人) 約120g

作り方

- ① チンゲン菜は根元を切り、葉と茎に切り分け
5mm幅に切る
- ② 鍋に水3カップ、鶏がらスープの素を入れ火に
かけ、煮立ったらチンゲン菜の茎とえのきを
加える
- ③ チンゲン菜の葉、さくらえび、最後にワンタン
の皮を加え、塩・こしょうで味を調える



写真：1人分

- ・チンゲン菜は小松菜に
変えてもOK
- ・お好みでラー油やごま油を
加えれば薄味でも美味しく
召し上がれます

白菜とりんごのサラダ

材料（2人分）

白菜 100g (食べやすい大きさに切る)
きゅうり 40g (半月切り)
人参 40g (千切り)
りんご 50g (いちょう切り)
レーズン 15g (ぬるま湯で戻す)

A { 酢 5g
油 5g
塩 0.5g
砂糖 3g

塩分(1人) 約0.3g
野菜(1人) 約90g

写真：2人分



ブロッコリーと しらすの生姜和え

材料（2人分）

ブロッコリー 120g
しらす干し 大さじ2
生姜(すりおろし) 小さじ1
しょうゆ 小さじ1/2



写真：1人分

塩分(1人) 約0.2g
野菜(1人) 約70g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け色よくゆでる
- ②1としらすを合わせ、生姜としょうゆで和えれば完成！

作り方

- ①白菜と人参はさつとゆで粗熱を取る
りんごは塩水(分量外)に浸ける
- ②Aを混ぜ合わせドレッシングを作る
- ③野菜、りんご、レーズンを混ぜ合わせ、
ドレッシングで和えれば完成！

青菜のさば缶和え

材料（2人分）

小松菜 2束
さば水煮缶 1/2缶
しょうゆ(お好みで) 少々

塩分(1人) 約0.6g
野菜(1人) 約190g

写真：1人分



作り方

- ①小松菜は食べやすい大きさに切り色よくゆでる
- ②1の水気を軽く絞り、さば缶で和える
- ③お好みでしょうゆを数滴かければ完成！

きのこの塩麴炒め

材料（2人分）

エリンギ 100g (大2本)
しめじ 100g (1パック)
人参 40g
白ごま 適宜
オリーブオイル 小さじ2
塩麴 小さじ1・1/2
レモン汁 小さじ1



写真：1人分

塩分(1人) 約0.5g
野菜(1人) 約120g

作り方

- ①しめじは石づきをとって食べやすくほぐす
エリンギと人参は短冊切りにする
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、1をよく炒める
- ③一旦火を止めて塩麴を加え、さらに炒める
レモン汁で味を整え、白ごまをふる