

《食事1人分》エネルギー量 511kcal 蛋白質 40.9g

脂質 8.6g 食塩相当量 2.1g



鶏肉と野菜の重ね蒸し (主菜3つ 副菜1つ)

材料(2人分)

鶏むね肉 ……180g
小松菜 ……100g
もやし ……50g
玉ねぎ ……50g
A [味噌 ……大さじ1
みりん ……大さじ1
柚子 ……適量

作り方

- ① 鶏むね肉は厚さ1cm程度のそぎ切りにし、フォークで数か所刺す。
- ② ボウルに玉ねぎをすりおろし、Aを加える。①をもみこんで15分ほど置く。
- ③ 小松菜は3cmの長さに切る。
- ④ フライパンに小松菜ともやしを広げ入れ、②を並べて、ふたをして8～10分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ 千切りにした柚子の皮をのせ、柚子を絞る。



(1人分) エネルギー 154Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 2.7g 食塩相当量 1.2g



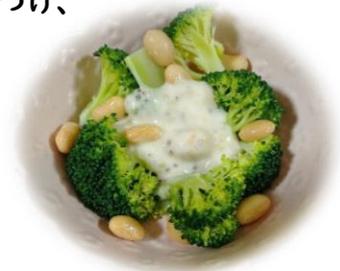
ブロッコリーと大豆のマスタードサラダ (副菜1つ)

材料(2人分)

ブロッコリー ……120g
蒸し大豆 ……30g
A [ヨーグルト……大さじ1
マスタード……小さじ1

作り方

- ① ブロッコリーは一口大に切り、耐熱容器に入れ、600Wの電子レンジで4分加熱する。
- ② 皿にブロッコリーと蒸し大豆を盛りつけ、混ぜ合わせたAをかける。



(1人分) エネルギー 60Kcal たんぱく質 6.2g 脂質 2.5g 食塩相当量 0.2g



かぼちゃの豆乳スープ(副菜1つ)

材料(2人分)

かぼちゃ	・・・60g	
白菜	・・・50g	
しめじ	・・・30g	
A	水	・・・150ml
	鶏ガラスープの素	・・・小さじ1
	豆板醤	・・・小さじ1/4
	豆乳	・・・150ml

作り方

- ① かぼちゃと白菜は食べやすい大きさに切り、しめじはほぐしておく。
- ② 鍋に①とAを入れて煮る。火が通ったら豆乳を入れ、温まったら火を止める。
(沸騰させないように要注意)

※豆板醤の量は、
お好みで調整してください😊



(1人分) エネルギー 63Kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.3g 食塩相当量 0.7g



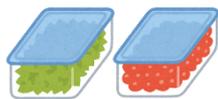
はだか麦ごはん・・・150g

(1人分) エネルギー234Kcal たんぱく質6.7g 脂質1.1g 食塩相当量0g

野菜摂取量アップのためにできること

◎作り置きをしておく!

時間のない朝食のために夕食を多めに作っておいたり、日持ちする常備菜を作り置きしておく。



◎電子レンジを活用する!

野菜の下茹では電子レンジを使えば簡単!

茄子・葉物野菜・オクラなど:丸ごとラップで包む。

南瓜・ブロッコリー・人参など

:一口大に切ってラップをかける。

◎汁物は具たくさんにする!

味噌汁や野菜スープは具をたっぷり入れると、野菜がたくさん食べられるだけでなく、減塩にもつながる。



◎加熱してかさを減らす!

炒めたり蒸したりするとかさが減り、生野菜の3-5倍食べられる。



◎冷凍野菜、カット野菜を活用する!

下処理の手間が省ける。冷凍野菜は、1回に少しずつ使うことができるので便利。



◎外食では野菜の多いメニューを選ぶ!

野菜が多くとれる店やメニューを選ぶ。コンビニではサラダや野菜のお惣菜を1品つける。

