



あと1皿 野菜をとろう！

～ 1日にとりたい野菜の量は 350g！～

島根県の目標

野菜 1日350g

毎食 生 だったら **両手で一杯** が目安です。
火を通したら **片手で一杯**



魚 肉 たまご とうふ

副菜

- ☐ 野菜
- ☐きのこ
- ☐ 海藻
- ☐ こんにゃく

から **1** 品
以上

食事はおいしく、バランスよく！

主菜

- ☐ 魚介類
- ☐ 肉
- ☐ たまご
- ☐ 大豆製品

から **1** 品

主食

ごはんの量は、
一度はかってみましょう。

- ☐ ごはん
- ☐ パン
- ☐ 麺

から **1** 品

汁物

*「芋」や「かぼちゃ」がある時は、少し量を控えめに

*塩分のとり過ぎにつながらないように、
汁物は1日1杯、具たくさんに。

350gの野菜は

小鉢5皿分



ほうれん草のおひたし

80g



レタスとキュウリのサラダ

85g



具たくさんのみそ汁

75g



ひじきの煮物

80g



かぼちゃの煮物

100g

R4年度の県民栄養調査では、どの年代も70g以上不足していました。まずは、あと野菜「プラス1皿 (70g)」！

野菜たっぷりレシピ♪

～塩分も控えめ～

★青菜入りポテトサラダ（4人分）

1人分 エネルギー 225kcal 塩分 0.5g

じゃがいも 4個（400g）
水菜 1/2束（100g）
ロースハム 3枚（40g）

<調味料>

A { 酢 大さじ3強
粒入りマスタード 小さじ1/3
塩こしょう 少々
米油 大さじ5
プレーンヨーグルト 大さじ3強

*お好みでブラックペッパー 少々

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる。米油を少しずつ加え、最後にヨーグルトも加える。
なめらかになるまで混ぜあわせ、ドレッシングを作る。
- ② ジャがいもは皮をきれいに洗い、ラップをして、レンジ600wで5分加熱する。皮をむいて、2cmほどの乱切りにする。
水菜は3cm幅に切り、ハムは細切りにする。
- ③ ボウルに②のじゃがいも、①のドレッシングの半量を加えて軽く和える。
水菜、ハム、残り半量の①を加えて、ざっくり和える。
お好みで、ブラックペッパーをふる。

※ ジャがいもがつぶれないように、和える際はざっくりと和えましょう。

※ 豆苗や春菊などでも美味しく召し上がれます。



★ごぼうの甘辛煮（4人分）

1人分 エネルギー 75kcal 塩分 0.3g

ごぼう 135g
れんこん 100g
片栗粉 4.5g
油 適量

A { 醤油 6g（小さじ1）
砂糖 5g（小さじ2弱）
ごま 4g

- ① ごぼう、れんこんを好きな形に切る。
- ② ①に片栗粉をまぶして揚げる。（①に油をかけてなじませ、200℃のオーブンで20分程焼いてもいいです）
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、②をさっと和える。

※ 大人のおつまみにもいいですよ！

★ごぼうとツナのサラダ（4人分）

1人分 エネルギー 133kcal 塩分 0.7g

ごぼう 1本120g
にんじん 1本120g
ツナ缶 1缶70g
ブロッコリースプラウト 適量

A { マヨネーズ 大さじ2
白いりごま 小さじ2
醤油 小さじ1
酢 小さじ1
砂糖 小さじ1
塩こしょう 少々

- ① ごぼうはよく洗い、包丁の背で皮を軽くこそげとる。斜め切りにした後、細切りにする。さっと酢水につけ、水気を切っておく。人参は細切りにする。
- ② ボウルに①を入れて、ふんわりとラップをし、レンジ600wで4～5分加熱する。（加熱が足りない場合は、追加してください。）
- ③ ツナ缶の油を切り、②に入れる。調味料を全て加え、よく和える。
- ④ 器に盛り、スプラウトを飾る。

※ レンチンして和えるだけで簡単に作ることができます。冷蔵庫で保存も可（4～5日）。





野菜たっぷりレシピ♪

～塩分も控えめ～

☆野菜たっぷり変わりオムレツ(2人分) 1人分 エネルギー 253kcal 塩分 0.9g

卵 Mサイズ2個 (120g)
塩こしょう 少々
サラダ油 大さじ1/2×2

<オムレツの具>

ひき肉(合挽) 70g
キャベツ 120g (1/8個)
玉ねぎ 40g (1/4個)
にんじん 30g (1/4本)
ピーマン 50g (中1個)
サラダ油 大さじ1/2
塩こしょう 少々
濃口醤油 小さじ1/2
カレーパウダー 小さじ1
ケチャップ 大さじ1



- ① 卵をボウルに割り入れて混ぜ、塩こしょうを入れて混ぜ、卵液を作る。
- ② キャベツ、玉ねぎは細切り、にんじん、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を大さじ1/2を入れ、中火で熱し、ひき肉、玉ねぎ、にんじんを入れて、ひき肉の色が変わるまで炒める。キャベツ、ピーマンを加えて炒めあわせ、しんなりしたら、しょうゆ、塩こしょう、カレーパウダーで味付けし、野菜炒めをつくる。(野菜炒めは、1回フライパンから取り出しておく)
- ④ 再びフライパンにサラダ油大さじ1/2を入れて中火で熱し、卵液の半分量を入れ、薄く広げて焼く。
- ⑤ 薄く焼いた卵の半面に③の野菜炒めの半分量をのせ、折りたたむ。
- ⑥ ④と⑤をもう一度繰り返す。
- ⑦ お好みでケチャップをかける。

※ 野菜炒めをたくさん作りすぎた時のリメイク料理にもなりますよ！オムレツにかけるケチャップがない時は、ソースなどでも代用できます。

★チキンソテー 焼き野菜添え(4人分) 1人分 エネルギー 149kcal 塩分 0.7g

鶏もも肉 2枚 (400g)
かけるチーズ 50g
れんこん 1節 (80g)
赤パプリカ 1/4個 (40g)
アスパラガス 4本 (60g)

A { 酒 大さじ1と1/2
みりん 大さじ1と1/2
砂糖 大さじ1
醤油 大さじ1と1/2
オリーブ油 大さじ1

- ① 鶏肉はフォークで数か所穴を開ける。Aをもみ込み10分置く。(つけダレは置いておく)
- ② れんこんは4～5cmの長さに切り、縦に食べやすい大きさに切る。パプリカは食べやすい大きさに切る。アスパラガスは下の硬い皮をピーラーで剥き、3等分に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並び入れ、焼き色がつくまで中火で焼く。裏返して2～3分焼き、2の野菜類を加える。弱火で蒸し焼きにし、鶏肉の中まで火を通す。鶏肉を取り出して食べやすい大きさに切り、野菜類とともに器に盛る。
- ④ つけダレをフライパンに戻して、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 鶏肉に④をかけ、チーズをのせる。(余熱でチーズを溶かす。)

※お好みで、ブラックペッパーや七味などを仕上げにかけると、味わい深くなります





野菜たっぷりレシピ♪

～塩分も控えめ～

☆ネバネバ和え（作り置き 6食分）

1食分 エネルギー 20kcal 塩分 0.7g

オクラ 1パック
または冷凍カットオクラ 1袋
(約8～12本分)
味付きめかぶ 3パック
鰹節小袋 1袋
すりごま 小さじ1
梅干し（塩分7%） 3個

- ① おくらは茹でて小口切りにする（冷凍オクラの場合は解凍する）
- ② 梅干しは種を取って包丁で細かく叩く
- ③ 材料をすべて混ぜ合わせて完成

※そのまま食べても美味しいですが冷奴やうどん、
素麺に乗せて食べると美味しいです。



★納豆和え（4人分）

1人分 エネルギー 38kcal 塩分 0.3g

ほうれん草 200g（1束）
キャベツ 120g（2枚）
にんじん 30g（1/3本）
ひきわり納豆 40g（1パック）
醤油 9g（大さじ1）

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② それぞれ茹でて水にさらす。
- ③ 水気をしぼって納豆と醤油で和える。



★切り干し大根のサラダ（4人分）

中華風味 1人分 エネルギー 57kcal 塩分 0.5g

マヨ風味 1人分 エネルギー 73kcal 塩分 0.4g

切り干し大根 30g
にんじん 50g（1/3本）
きゅうり 90g（1本）
刻み昆布 2.5g

＜中華風味＞

酢 10g（小さじ2）
砂糖 7.5g（小さじ2弱）
薄口醤油 10g（小さじ2弱）
ごま油 4g（小さじ1）
ごま 6g（小さじ2）

＜マヨ風味＞

マヨネーズ 15g（大さじ1弱）
砂糖 4g（小さじ1強）
濃口醤油 6g（小さじ1）
ごま油 2g（小さじ1/2）
ごま 6g（小さじ2）

- ① 切り干し大根は水で戻して食べやすい長さに切って茹でる。
にんじんは千切りにして茹でる。
きゅうりは千切りにして軽く塩もみ。
刻み昆布は水で戻して切って茹でる。
- ② それぞれ水気をしぼり、合わせ調味料で和える。
（お好みの調味料を選んでください。）

しまねのおいしい
野菜を食べよう！

