

野菜を食べよう

~Recipe~



大田区保健所

健康づくり課/大森地域健康課/調布地域健康課/蒲田地域健康課/糀谷・羽田地域健康課 栄養担当

キャベツのあっさり和え

材料（2人分）

・ キャベツ	1/4個
・ 塩昆布	10g
・ 白いりごま	大さじ1
・ ごま油	小さじ1



★栄養価（1人分）★

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜の量
85kcal	3.8g	0.9g	150g

★作り方★

- ①キャベツは大きめのざく切りにする。
- ②①を耐熱皿にのせ軽くラップをし、電子レンジ（600W）で2～3分加熱する。
- ③塩昆布、ごま、ごま油を入れてよく混ぜる。

春キャベツは生食が
オススメです！



きのこのナポリタン風

材料（3人分）

・ しめじ	1パック(200g位)
・ えのきたけ	1パック(200g位)
・ パプリカ(赤)	1/4個 (50g位)
・ サラダ油	大さじ1
・ トマトケチャップ	大さじ2
・ 中濃ソース	大さじ2
・ バター	10g
・ 塩、こしょう	各少々



★栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜の量
108kcal	2.3g	0.8g	120g

★作り方★

- ①しめじは石づきを除き、えのきたけは根元を落とし、食べやすい大きさにほぐす。
- ②フライパンで油を熱し、①を約2～3分強火で炒める。
- ③しんなりしたら、薄くスライスしたパプリカを加え調味し、バターを加えてさらに炒め、塩、こしょうで味を調える。

優しい味付けです！



丸ごと蒸し玉ねぎ

材料（1人分）

・ 玉ねぎ	小1個（120g）
・ かつお節	適宜
・ ポン酢しょうゆ	小さじ1
・ 青菜(あれば)	適宜



★栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜の量
47kcal	2.2g	0.4g	125g

★作り方★

- ①玉ねぎは上下を切り落として皮をむき、十字に切れ目を入れて電子レンジ(600W)で約5分加熱する。
- ②①にかつお節とポン酢しょうゆをかける。

玉ねぎの甘みが
引き立つ一品です！



レンジで蒸し野菜

材料（2人分）

・キャベツ	100g（中葉2枚）
・ブロッコリー	50g（1/3株）
・にんじん	40g（1/4本）
・オリーブオイル	大さじ1/2
・バルサミコ酢	小さじ1
・塩、こしょう	各少々



★栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜の量
91kcal	2.3g	0.5g	95g

★作り方★

- ①キャベツはざく切り、ブロッコリーは小房に分け、にんじんは3ミリ幅の輪切りにする。
- ②耐熱皿に①をのせ、ふんわりラップをして、電子レンジ(600w)で約4分加熱する。
- ③オリーブオイル、バルサミコ酢をかけ、塩、こしょうを少々振る。

酢の酸味がきいた
あっさり味です！



トマトスープ

材料（2人分）

・ カット野菜 1袋(150g)

・ トマトジュース
(食塩無添加) 1本(200ml)

・ 水 1/2カップ

・ 固形スープの素 1個

・ こしょう 少々

・ 粉チーズ 適宜



★栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜の量
91kcal	2.3g	0.5g	95g

★作り方★

- ①カット野菜に水とトマトジュース、固形スープの素、こしょうを加えて、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ②器に入れ、粉チーズを振る。

粉チーズを加えると
まろやかな味に！



簡単に作れる
野菜料理動画を
公開しています！
ぜひ見てぴょん！

