

# 野菜100gの目安

トマト 中1個	ミニトマト 6個	にんじん 中1本	ピーマン 小4個
ほうれん草 5株(1/2袋)	ブロッコリー 8房	小ねぎ 1袋	白ねぎ 1本
なす 1本(へたなし)	レタス 外葉3枚	キャベツ 外葉1枚	きゅうり 中1本
玉ねぎ 中1/2個	もやし 1/2袋	大根 2cm輪切り	白菜 2枚

🟢 緑黄色野菜

## 豆知識

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラルなど、からだを健康に保つために必要な栄養素が含まれています。厚生労働省が提唱する「健康日本21」では1日の摂取目標量350g以上でそのうち「緑黄色野菜」の摂取量120g以上が推奨されています。葉物野菜は同じ量でも加熱するとカサが減るのでお浸しなどにするのがおすすめです。市販のカット野菜や冷凍野菜を取り入れたりしてもよいので野菜をたくさんとるようにしましょう。



電子レンジ等で加熱すると食べやすくなります

▶▶ 生野菜350g ◀◀

大分県は健康寿命延伸のために、野菜摂取を推進しています。

プラス +1皿

# もっと野菜レシピ

大分県  
うま塩もっと野菜部会

## えびとアボカドのトマトカップサラダ

1人分 【エネルギー】187kcal 【食塩相当量】0.7g 【野菜量】188g

### 作り方

- ①トマトは上1/4を切り、中身をくり抜く。  
くり抜いた中身は汁気をきって1cmの角切りにする。
- ②きゅうりとアボカドは1cmの角切りにする。セロリは筋を取り、1cmの角切りにする。えびは殻をむいて背ワタを取り、熱湯でゆでて、粗熱をとる。
- ③ボウルに①の角切りにしたトマトと②を入れ、ドレッシングで和える。
- ④③を①のくり抜いたトマトの中に詰める。
- ⑤器に④を盛りつけ、トマトの上の部分添える。



kewpie

材料(2人分)  
アボカド……………1/2個  
トマト……………2個  
えび(小)殻付き……………4尾  
きゅうり……………1/4本  
セロリ……………1/4本  
キューピーテイस्टィ ドレッシングイタリアン 大さじ2

## さばと長ねぎの蒸すター

1人分 【エネルギー】233kcal 【食塩相当量】2.2g 【野菜量】108g

### 作り方

- ①さばは3~4等分に切る。
- ②長ねぎは斜め1cm幅に、キャベツは4~5cm角に切る。  
しめじは小房にわける。
- ③フライパンにさばの皮目を上にして入れ、さばにかけるようにソースを注ぎ入れる。
- ④キャベツ、長ねぎ、しめじの順に加える。
- ⑤火にかけて沸騰したら蓋をし、中火で8分間蒸し焼きにする。



材料(2~3人分)  
塩さば……………2切れ  
長ねぎ……………1本  
キャベツ……………1/8玉  
しめじ……………0.5パック  
カゴメ醸熟ソース ウスター 大さじ3

KAGOME

## 地元野菜でラタ煮(ラタトゥイユ風)

1人分 【エネルギー】127kcal 【食塩相当量】1g 【野菜量】233g

### 作り方

- ①玉ねぎは2~3cm角に切る。なすはしま目に皮をむき、大きめの乱切りにして水にさらす。にんにくは包丁でつぶしておく。わけぎは斜め薄切りにする。
- ②トマトは横半分に切り、さらに6等分に切る。ブロッコリーは小房にわける。
- ③深めのフライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、にんにくを入れ、香りがたったら、玉ねぎを加え透き通るまで炒める。
- ④水気をきったなす、オリーブオイル大さじ1を加えて炒め合わせ、②のトマト、ブロッコリー、ほんだし、Aを加えて蓋をし、時々かき混ぜながら中火で約10分蒸し煮にする。
- ⑤器に盛り、わけぎをのせる。



材料(4人分)  
薄口醤油……………大さじ1  
みりん……………大さじ1  
ほんだし……………小さじ1  
AJINOMOTO オリーブオイル 大さじ2

# もっと野菜レシピ



Instagram



Cookpad



大分県HP

うま塩もっと野菜  
レシピ公開中



## ピーマンの和え物

1人分 【エネルギー】81kcal 【食塩相当量】0.7g 【野菜量】100g

### 作り方

- ①ピーマン(緑・赤)は縦半分に割り種を取って細切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れ軽くラップをかけレンジで加熱する。(500W2分)
- ③②の粗熱がとれたら水気をよく搾る。
- ④ピーマンとシーチキン、塩昆布をよく混ぜ合わせ器に盛る。



Theおまかせ  
あなたの思いをカタチに。  
おおいピーマン

材料(1人分)  
ピーマン(緑)……………75g  
ピーマン(赤)……………25g  
シーチキン……………20g  
塩昆布……………3g



## ナスの薬味だれかけ

1人分 【エネルギー】108kcal 【食塩相当量】0.5g 【野菜量】127g

### 作り方

- ①なすはへたを落とし皮は2か所むく。
- ②白ねぎはみじん切り、小ねぎは小口切り、しょうがはすりおろしておく。
- ③①にサラダ油を絡めラップでつつみレンジで加熱する。(600W4分程度)
- ④ボウルに水をはりラップをはずしたなすを潰け、あら熱が取れたら手で裂き、水気をよく搾り5~6cmくらいの食べやすい長さに切り器に盛る。
- ⑤白ねぎと小ねぎとAを合わせ盛り付けたなすに上からかける。



材料(1人分)  
なす……………100g  
サラダ油 小さじ1弱(3g) A  
白ねぎ……………20g  
小ねぎ……………5g  
しょうが……………2g  
酢……………小さじ2  
塩……………0.5g  
ごま油 小さじ1強(5g)  
いりごま……………小さじ1/2

Theおまかせ  
あなたの思いをカタチに。  
大分味一ねぎ  
大分白ねぎ

Theおまかせ  
あなたの思いをカタチに。

大分県では、夏秋期において西日本一の生産量を誇り、甘みが強く肉厚と評判の「おおいピーマン」、熱を加えてもシャキッとした歯ごたえが残る「大分味一ねぎ」、みずみずしく甘みがある「大分白ねぎ」など美味しく栄養豊富な野菜がたくさん生産されています。生産者の皆さんの思いが詰まった県産野菜のうまみを存分に活かして、ぜひ色々な「もっと野菜レシピ」を作ってみてください。