

朝からすすむ！ 野菜レシピ

柳井市健康づくり計画目標



●野菜をたっぷりとする

市民ひとり1日平均 現状値 2.2 皿⇒目標 5 皿

●朝食を毎日食べる人の割合

現状値 幼児 87.9%、小学生 84.3%、中学生 85.0%、20～30 歳代 67.8% 目標⇒100%

★お好み野菜の白和え ～和え衣を覚えたら、お好みの野菜や季節の野菜で簡単です。

一材 料一 〈4人分〉

アスパラガス

・・・1束(90g)

にんじん・・・40g

しいたけ・・・2枚

糸こんにゃく・・・50g

しょうゆ(下味)・・・小さじ1/2

お好みの具
を合わせて
200g程度

〈和え衣〉

木綿豆腐・・・1パック(150g)

砂糖・・・・・・・・・・小さじ2

しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ2

すりごま・・・・・・・・・・大さじ3

一作り方一

- ①アスパラガスは根元の固い皮をむいて1cm幅の斜め切り、にんじんは線切り、しいたけは細切り。糸こんにゃくはざく切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし、アスパラガス、にんじん、しいたけを1分半程度茹で、ザルに上げる。糸こんにゃくは、別に茹でてアク抜きする。
- ③②の水気をよく切って、粗熱がとれたら分量のしょうゆで下味をつける。
- ④〈和え衣〉木綿豆腐は水切りし、マッシャーなどでつぶし、砂糖、しょうゆ、すりごまを混ぜておく。
- ⑤③の野菜の水気を切り、④の和え衣で和えて出来上がり。

*しょうゆを味噌に変えてもおいしいです。

*冷やして食べると、より美味しくいただけます。

〔一人分栄養価 エネルギー74kcal 食塩相当量0.6g〕

野菜足りていますか？〈チェックシート〉



□はい、□いいえのいずれかにチェックを入れてください。

① 1日3食（朝食、昼食、夕食）とも、野菜を食べていますか？	□はい □いいえ
<p>② 野菜料理を1日5皿以上食べていますか？</p> <div style="text-align: center;"> <p>1皿分= サラダ = 酢の物 = 具沢山みそ汁 = おひたし = ひじき煮 = 煮豆 = きのこソテー</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>2皿分= 野菜の煮物 = 野菜炒め</p> <p>*組み合わせで1日5～6皿を目安に食べましょう。</p> </div>	□はい □いいえ
<p>③ 緑黄色野菜を1日2皿くらい食べていますか？</p> <p>* 緑黄色野菜は、緑や黄色、赤色等の色が濃く、切った時に中まで色が濃い野菜です。 （ほうれん草、小松菜、トマト、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、ブロッコリー等）</p>	□はい □いいえ
④ サラダより、加熱した野菜料理を多く食べていますか？	□はい □いいえ
⑤ 葉野菜（ほうれん草、レタスなど）に偏らず、根菜類（大根、ごぼうなど）も食べていますか？	□はい □いいえ
⑥ 外食やお惣菜よりも家庭で料理したものを食べる人が多いですか？	□はい □いいえ
⑦ 外食や市販のお弁当を利用する時には、必ず野菜を食べるようにしていますか？	□はい □いいえ

★全て「はい」に☑があった人⇒この調子!! 野菜は十分とれていると考えられます。

主食・主菜と合わせ、バランスのよい食生活を心がけましょう。

★「いいえ」に☑があった人⇒「いいえ」の項目が「はい」になるように、できることから実践しましょう。