

生活習慣病予防のために ～野菜たっぷり初冬の献立～

1日350gとろう!



主食		ごはん	
材料	1人分	4人分	
精白米	1/2合	2合	

主菜		鶏と野菜のみぞれ煮	
材料	1人分	4人分	
鶏もも肉	75g	1枚	
片栗粉	3g	小さじ4	
なす	60g	2本	
れんこん	25g	1/2本	
大根	50g	200g (5cm程度)	
サラダ油	3g	大さじ1	
こいくちしょうゆ	6g	小さじ4	
みりん	6g	小さじ4	
小ねぎ	少々	少々	



【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切る。
- ② なすは乱切り、レンコンは5mm幅のいちちょう切り（または半月切り）にし、水にさらしておく。
- ③ 大根は皮をむいてすりおろす。小ねぎは小口切りにする。
- ④ ①の鶏肉に片栗粉をまぶし、熱したフライパンにサラダ油をしいて、焼いていく。両面がきつね色になったら、一旦取り出す。
- ⑤ ④のフライパンにれんこんを入れ、焼き色がついたらなすも加えて焼く。
- ⑥ 野菜に焼き色がついたら鶏肉を戻し、しょうゆ、みりん、③の大根おろしを汁ごと加え、ふたをして具材に火が通るまで煮る。
- ⑦ 器に盛り付け、小ねぎを散らす。

大根はいろんな料理に使える
冬野菜の代表
上部は甘く、下部は辛みが強いわ



副菜		レタスとわかめの中華和え	
材料	1人分	4人分	
グリーンリーフ	30g	1/2玉	
カットわかめ	1.5g	大さじ2	
絹ごし豆腐	35g	140g (1/2丁程度)	
かいわれ大根	12g	1パック	
ごま油	1g	小さじ1	
ぽん酢しょうゆ	6g	小さじ4	
砂糖	0.75g	小さじ1	
いりごま	0.75g	小さじ1	

【作り方】

- ① カットわかめは水で戻しておく。
- ② グリーンリーフは食べやすい大きさに手でちぎる。かいわれ大根は根を切り落とし、半分の長さで切る。
- ③ 絹ごし豆腐は1.5cm程度の角切りにする。
- ④ ①のわかめの水気を切る
- ⑤ ボウルにごま油、ぽん酢しょうゆ、砂糖、いりごまを入れ、混ぜ合わせ、②、④を入れてあえる。
- ⑥ ⑤に豆腐を入れ軽く混ぜ合わせる。



リーフレタスは
久留米の名産!



汁物

きのこほうれん草のお吸い物

【作り方】

材料	1人分	4人分
ほうれん草	25g	1/2束
生しいたけ	10g	2~3個
えのき	10g	1/2袋
だし汁	150cc	600cc (3カップ)
塩	0.5g	小さじ1/3
うすくちしょうゆ	2g	小さじ1と1/3

- ① 昆布とかつお節でだしをとる。
- ② ほうれん草はラップに包み、600wの電子レンジで1分加熱する（または鍋でゆでる）。水にさらして絞り、3cmの長さに切る。
- ③ しいたけは石づきを取り除き、薄切りにする。えのきは3cm長さに切る。
- ④ 鍋に分量のだし、③のしいたけ、えのきを入れて煮る。
- ⑤ きのこと類に火が通ったら、塩、薄口しょうゆで調味し、最後にほうれん草を入れて火を止める。

季節の果物

りんご



この献立全体で
約1/2日分の野菜が
とれるよ!!



材料	1人分	4人分
りんご	1/4個	1個



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ごはん	252	3.8	0.5	55.7	0.5	0
鶏と野菜のみぞれ煮	248	14.4	13.8	14.7	2.6	1.0
レタスとわかめの中華和え	48	3.0	2.6	4.1	1.6	0.7
きのこほうれん草のお吸い物	13	1.7	0.2	2.7	1.5	1.0
りんご	29	0.1	0.1	7.8	0.7	0
合計	590	23.0	17.2	85.0	6.9	2.7

【エネルギー比率】たんぱく質 15.6%、脂質 26.2%、炭水化物 57.6%



野菜を一日350g食べよう!

ビタミンやミネラル類、食物繊維などの栄養素を豊富に含む野菜をたっぷり食べることで、がんや生活習慣病を防ぐ効果が期待されます

【目安】緑黄色野菜120g
その他の野菜230g

野菜不足の解消法

- 汁物を具だくさんに
- 市販のカット野菜を活用する
- 簡単に食べられる野菜を常備する
- 野菜中心の副菜を1品加える

