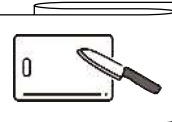


令和7年度 第3回 健康づくり料理講習会



テーマ 「野菜たっぷりメニュー」



このメニューの
1人分野菜使用量は
約 **236g**
(きのこ、いも類を含む)

主食:1つ

副菜:1つ

【主食・副菜】まるごとさつまいもご飯

材料(2人分)

米	...	120g	
さつまいも	...	80g	
しめじ	...	20g	
えのき	...	20g	
A {	塩昆布	...	10g
	酒	...	10g
	しょうゆ	...	10g
きざみのり	...	お好みで	

作り方

- ① 米を研いで米と同量の水に浸しておく。
- ② 炊飯直前にAを加えて軽く混ぜ合わせる。
- ③ しめじとえのきは石突を切り落とし、えのきは長さ2~3等分に切り、ほぐす。
- ④ ②に③ときれいに洗ったさつまいもをのせそのまま炊飯する。
(さつまいもは炊飯器に入らなければ、切ってもよい)
- ⑤ 炊きあがったら、しゃもじでざっくりとさつまいもを崩しながら、混ぜ合わせる。お好みで、きざみのりをのせる。

【主菜】 秋鮭のタルタル焼き

主菜:3つ

副菜:1つ

材料(2人分)

秋鮭(70g)	...	2切れ	
ブロッコリー	...	100g	
エリンギ	...	100g	
ゆで卵	...	1個 (M)	
パセリ粗みじん	...	大さじ1	
A {	マヨネーズ	...	大さじ2
	白こしょう	...	適宜
	レモン汁	...	適宜

作り方

- ① 鮭はペーパーで水分を取る。
- ② ブロッコリーは小房に分ける。エリンギは縦半分に切り、さらに長さを半分に切る。
- ③ ゆで卵とパセリは粗みじん切りにしAを加えて混ぜる。
- ④ 魚焼きグリルを熱し、鮭と②を並べて3-4分焼く。
- ⑤ 鮭に③をのせて広げ、さらに1~2分焼く。
- ⑥ 器に鮭を盛り、ブロッコリーとエリンギを添える。

【副菜】 トマトときのこのミニスープ

副菜:1つ

材料(2人分)

ミニトマト	...	6個
まいたけ	...	50g
水菜	...	10g
水	...	300ml
コンソメ	...	1個
黒こしょう	...	適宜

作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り、洗う。まいたけは食べやすい大きさにほぐす。水菜は洗って5cmくらいに切る。
- ② 鍋に水とコンソメを入れ、中火で煮る。
- ③ ②が煮立ってきたら中火のままミニトマト、まいたけを鍋に加える。ふたをして弱火で5~6分煮る。
- ④ 黒こしょうをふり水気をきった水菜を加える。

【デザート】 レンジで簡単！葛まんじゅう

材料(注:4人分)

葛粉	…	24g
砂糖	…	大さじ2
湯	…	150ml
つぶあん	…	20g
あんずジャム (低糖)	…	小さじ4

作り方

- ① つぶあんを4等分にしてそれぞれ丸めておく。
- ② 湯のみ茶わんなど、小さな器を4つ用意する。
それぞれの中にラップを敷いておく。
- ③ 細かく砕いた葛粉と砂糖をボールに入れ
お湯を少しずつ加える。
- ④ 葛粉が溶けて滑らかになるまで混ぜる。
- ⑤ ラップをせずに、電子レンジで30秒加熱
する。(500W)
- ⑥ レンジから取り出しスプーンでよく混ぜる。
- ⑦ 再度、20秒電子レンジに入れ、透明になる
までこの作業を繰り返す。(2~3回)
- ⑧ 用意した②の器に、⑦を大さじ1ずつ流し
入れる。
- ⑨ その上にあんずジャム、丸めたあんこをのせ、
さらに⑦を再度大さじ1ずつ流し入れる。
- ⑩ ラップを茶巾に絞り、輪ゴムでしっかり
止める。
- ⑪ 10~15分氷水につけて冷やし固める。
- ⑫ 冷やし固まったら、ラップから静かにはがす。

Memo

◆令和2年度に富士見市で健康に対するアンケート調査をしました。

野菜摂取量は1日350g(5皿)食べましょうと厚生労働省(健康日本21)は推奨しています。

富士見市民は350gより多いと思いますか？少ないと思いますか？

結果は…少なかったです。2.5皿、半分しか摂れていませんでした。

富士見市の課題も見えてきました。

→毎食あと1皿プラスしていきましょう。



「なぜ1日に350gなのでしょう。」

実は野菜に多く含まれるカリウム、食物繊維、ビタミン(ACE等)の栄養成分を十分に摂ることで病気になるリスクを低くすることが報告されているからです。

これら栄養成分を十分に摂取するために必要な野菜の量が350g/日以上と考えられています。