

# にんじんサラダ



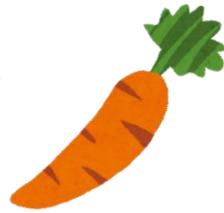
一人あたり  
野菜82g

## 🍷 材料 (2人分)

にんじん	1本(165)	g
塩・こしょう		少々
おろしにんにく	小さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ3	

## 🍷 作り方

- ① にんじんは皮をむき、大根つきなどで突きおろす。なければ千切りにする。
- ② ポリ袋にすべて入れ混ぜ合わせる。



## 🍷 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	151 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	13.2 g
炭水化物	6.0 g
食塩相当量	0.7 g

**メモ**  
調理器具「突きおろし」があれば、表面がざらざらに削れるため、味がしみこみやすくなるでしょう。このレシピは簡単に緑黄色野菜が補給できる、もともとはジョージアの郷土料理です。おろしにんにくはチューブのものでよいでしょう。

参考： チンゲン菜と桜えびのレンジ蒸し：朝ごはんラク楽クッキングより  
にんじんサラダ：防災時緊急食レシピ集より

作成、発行： 大阪府富田林保健所管内地域活動栄養士会（とんだばやし地域活動栄養士会、河内長野栄養士会、さやま地域活動栄養士会）、大阪府富田林保健所



# 簡単野菜レシピ秋

大阪産(もん)野菜  
をつかった

チンゲン菜



秋なす



©2014 大阪府もずやん

にんじん



1日の野菜摂取目標量  
350g

## 1日5皿の野菜を食べよう

朝 1皿

朝でも  
食べよう



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁



おひたし

夕 2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。

1皿70g以上の野菜を使ったレシピを掲載しています。  
日々の健康づくりのためにぜひご活用ください。

# チンゲン菜と桜えびのレンジ蒸し



一人あたり  
野菜85g

## 🍷 材料 (1人分)

チンゲン菜	1株 (100)	g
干し桜えび	大さじ1	
塩・こしょう	各少量	
ごま油	小さじ1/4	
ポン酢	大さじ1	

## 🍏 作り方

- ① チンゲン菜は熱のとおりをよくするために硬い軸の部分に縦2~3本切れ目を入れ、食べやすい長さ切る。
- ② 容器に①を並べ、桜えびをのせ塩、こしょう、ごま油をふる。
- ③ ラップをかけて、電子レンジで2分加熱する。
- ④ 好みでポン酢を加えて、ひと混ぜする。

## 🍷 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	33 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	1.2 g
炭水化物	2.0 g
食塩相当量	1.5 g



©2014 大阪府もすやん

# 秋なすのバターしょうゆ炒め



一人あたり  
野菜92g

## 🍷 材料 (2人分)

なす	2本 (200)	g
サラダ油	小さじ2	
バター	10	g
しょうゆ	小さじ2	
かつおぶし		適量
小ねぎ		適量

## 🍏 作り方

- ① なすを縦半分に切り、網目状の切れ目を入れる。
- ② フライパンに油を熱して焼く。  
目安：蓋をして中~弱火で3分、ひっくり返して2分
- ③ 弱火にしてバターとしょうゆを入れ、軽く煮詰める。
- ④ かつおぶしと小ねぎを散らす。

## 🍷 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	94 kcal
たんぱく質	1.4 g
脂質	7.6 g
炭水化物	3.5 g
食塩相当量	1.0 g



## なにわ特産品 「大阪なす」

南河内地域が主産地で、広く一般に食されている色鮮やかな中長のなすです。新鮮で色つやの良い大阪なすは、焼きなす等、府民の食卓にぎわっています。



大阪府：なにわの農産物・農産加工品 より