

旬の野菜レシピ

夏

大阪なす



大阪産（もん）野菜
をつかった

ズッキーニ



©2014 大阪府もずやん

大阪きゅうり
トマト



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日350gの野菜を食べましょう！

厚揚げとなすの和風ステーキ：【クックパッド】大阪府泉佐野保健所の公式キッチンより抜粋
きゅうりとトマトのわさび和え：大阪府四條畷保健所Facebook掲載レシピより抜粋

大阪府富田林保健所

厚揚げとなすの和風ステーキ



🍴 材料 (2人分)

厚揚げ	2 個
なす	140 g (中2個)
A	薄口しょうゆ 大さじ2
└	酒 大さじ2
油	大さじ2
きざみねぎ	適量
かつおぶし	適量

🍏 作り方

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切り、なすは一口大に切って水につけておく。
- ② フライパンに油を引き、厚揚げを両面焼き色がつくまで焼く。
- ③ Aと水をきったなすを加え、味がなじんだら火を止める。
- ④ お皿に盛り付け、お好みでねぎとかつおぶしをかけたら完成。

🍴 栄養成分 (1人分)

エネルギー	296 kcal
たんぱく質	16.7 g
脂質	21.9 g
炭水化物	6.1 g
食塩相当量	1.4 g
野菜量	約70 g

しょうがを加えるとさっぱりとした味付けに！

ズッキーニとチキンのトマト煮込み



🍷 材料 (2人分)

鶏もも肉	250 g
ズッキーニ	150 g (1本)
玉ねぎ	200 g (M1個)
カットトマト缶	400 g (1缶)
水	100 ml
A [顆粒コンソメ	大さじ1
] みりん	大さじ1
すりおろしにんにく	小さじ1
オリーブオイル	小さじ2

🍎 作り方

- ① ズッキーニはヘタを切り落とし1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎはくし切りに、鶏もも肉は一口大に切る。
- ③ 弱火で熱した鍋に、オリーブオイルをひき、すりおろしニンニクを入れて炒め、ニンニクの香りが立ったら②を入れ強火で炒める。
- ④ 鶏もも肉の表面に焼き色がついたらカットトマト缶、水、Aを入れて加熱し、ひと煮立ちしたら中火にして蓋をして5分程度煮込む。

🍷 栄養成分 (1人分)

エネルギー	474 kcal
たんぱく質	25.8 g
脂質	28.6 g
炭水化物	25.8 g
食塩相当量	2.0 g
野菜量	約175 g (トマト缶除く)

みりんを入れることでトマトの酸味がまろやかになります。

きゅうりとトマトのわさび和え



🍷 材料 (2人分)

きゅうり	100 g (中1本)
トマト	100 g (中半分)
戻しわかめ	14 g
しょうゆ	小さじ1
練りわさび	少量

🍏 作り方

- ① きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切り、トマトは乱切り、わかめは一口大に切る。
- ② ボウルにわさび醤油を作り、①に食べる直前にあえる。

🍷 栄養成分 (1人分)

エネルギー	22 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	0.2 g
炭水化物	5.0 g
食塩相当量	0.5 g
野菜量	約100 g