簡単!!野菜レシピ

ズッキーニのピカタ

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：１０６キロカロリー

・たんぱく質：５グラム

・脂質：７グラム

・炭水化物：５グラム

・食塩相当量：０.６グラム

・野菜量：９６グラム

【材料（２人分）】※重量は廃棄量を含む

・ズッキーニ：１本（２００グラム）

・小麦粉　　：大さじ１/２

・粉チーズ　：大さじ１

・卵 　　：１個（約５５グラム）

・塩 　　：小さじ１/８

・こしょう　：少々

・油　　　　：小さじ２

【作り方】

１.ズッキーニを洗い、ヘタを切り、１センチメートルぐらいの厚さに切り、塩こしょうをふる。

２.小麦粉と粉チーズを混ぜ、１.につける。

３.溶き卵に２.をくぐらせ、油を引いたフライパンに並べ、残った卵液を上からかけて、両面を色良く焼く。

野菜摂取目標量

１日あたり３５０グラム

簡単!!野菜レシピ

モロヘイヤのスープ

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：７９キロカロリー

・たんぱく質：３グラム

・脂質：４グラム

・炭水化物：１１グラム

・食塩相当量：１.２グラム

・野菜量 ９７グラム

【材料（２人分）】※重量は廃棄量を含む

・モロヘイヤ　　　：１束（１００グラム）

・玉ねぎ　　　　　：１/２個（１００グラム）

・にんにく　　　　：２かけ（２０グラム）

・サラダ油　　　　：大さじ１/２

・鶏がらスープの素：小さじ２

・水 　　　　　：３００ミリリットル

・カレー粉 　：小さじ１

【作り方】

１.モロヘイヤは茎の部分を取り除き、アクをとるため、茹でて水にとる。水気を絞って細かく刻む。玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。

２.鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。

３.鶏がらスープの素と水を２.の鍋に入れ、沸騰したら、刻んだモロヘイヤを加えて火を弱め、しばらく煮る。カレー粉を加えて味をととのえる。

野菜摂取目標量

１日あたり３５０グラム

簡単!!野菜レシピ

冬瓜サラダ

【栄養成分（１人分）】

・エネルギー：９６キロカロリー

・たんぱく質：１グラム

・脂質：７グラム

・炭水化物：５グラム

・食塩相当量：１.３グラム

・野菜量 １２４グラム

【材料（２人分）】※重量は廃棄量を含む

・冬瓜　　　　　　：小１/８個（２００グラム）

・パプリカ黄　　　：１/３個（５０グラム）

・トマト　　　　　：小１個（６０グラム）

・青じそ　　　　　：４枚（４グラム）

〈A〉

・白いりごま　　　：小さじ１

・酢　　　　　　　：大さじ１

・こいくちしょうゆ：大さじ１

・オリーブ油　　　：大さじ１

【作り方】

１.冬瓜は、厚めに皮をむき、５ミリメートル厚さのいちょう切りにして、やわらかくゆで、水気をきる。

２.パプリカは、３センチメートルの細切りにし、さっとゆでる。

３.トマトは、くし形に切り、青じそは、せん切りにする。

４.Aをあわせて、ドレッシングを作る。

５.お皿に盛り付け、４.をかける。

野菜摂取目標量

１日あたり３５０グラム

地域活動栄養士会の紹介

【地域活動栄養士会って？】

栄養士・管理栄養士の資格を持っている者が集まり、勉強会や情報交換を行うことで栄養士としての資質を磨きながら、地域の栄養改善活動を行っています。

富田林保健所管内には、

・とんだばやし地域活動栄養士会

・さやま地域活動栄養士会

・河内長野栄養士会

の３つの会があり、それぞれで地域に合わせた活動をしています。

このレシピは、地域活動栄養士会と富田林保健所が協力して作成しました!!

【あなたも地域活動栄養士として活動してみませんか？】

栄養士・管理栄養士の資格をお持ちで地域活動栄養士会への入会や見学を希望される方は、富田林保健所　企画調整課　栄養士までお問合せください。　☎　０７２１－２３－２６８１