

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



けんちん汁

おひたし

夕 2皿

きんぴら



きんぴら

野菜の炊き合わせ

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