





# 野菜をたっぷり食べよう



ヘルスマイト養成講座 11月  
令和5年度 佐賀市 健康づくり課

## 《麦ごはん》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
米	… 研ぐ(洗う)	60g	240g
麦		10g	40g

＜作り方＞

1. 米と押麦は別々に洗い、30分ほど水につけてから炊く。

## 《鶏むね肉と野菜のホイル蒸し》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
鶏むね肉(皮なし)		60g	240g
…そぎ切りにし、 包丁の背で叩く(縮み防止)			
白ねぎ…厚さ1cmの斜め薄切り		20g	80g
にんじん…細切り		10g	40g
えのき…石づきを取り、ほぐす		10g	40g
しめじ…石づきを取り、ほぐす		15g	60g
料理酒	(A) 混ぜる	7.5g	大さじ2
にんにく…すりおろす		1.25g	小さじ1
バター(無塩)		5g	20g
こねぎ…小口切り		1g	4g
ぼん酢しょうゆ		6g	小さじ4

＜作り方＞

1. アルミホイルに長ねぎを並べ、その上に鶏むね肉をのせる。にんじん・えのき・しめじを散らす。
2. 1の上から(A)をかける。バターをのせ、こねぎを散らし、アルミホイルを包む。
3. フライパンにのせ、周りに1~2cm程水を入れる。中火にかけ水が沸騰したら、弱火にして15分程加熱する。
4. ホイルごと器に盛り、ぼん酢しょうゆをかける。



## 《ブロッコリーの彩りおかか和え》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
ブロッコリー	…小房に分ける	50g	200g
ミニトマト		20g(2個)	8個
…ヘタを取り2等分に切る			
たまご	…ゆでたまご(固ゆで) にして、1口大に切る	25g	2個
しょうが	…すりおろす	1g	4g
かつおぶし(削り節)	(B)	0.5g	2g
八方だし		3g	小さじ2
ごま油		1g	小さじ1

＜作り方＞

1. ブロッコリーを茹でる。  
茹で上がったらずるにあげ冷ましておく。
2. 全ての具材と(B)を和える。



## 《具沢山みそ汁》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
だし汁		150cc	600cc
にんじん	…細切り	10g	40g
こまつな	…1cm幅に切り、 葉と茎を分ける	10g	40g
白菜	…1cm幅に切る	30g	120g
たまねぎ	…くし切り	20g	80g
油揚げ	…熱湯をかけ油抜きし、 1cm幅に切る	10g	40g
麦みそ		9g	大さじ2

### ＜作り方＞

1. 鍋にだし汁・にんじん・こまつなの茎を入れて火にかける。
2. だし汁が沸騰したら、こまつなの葉・白菜・たまねぎ・油揚げを入れて煮る。
3. 具材に火が通ったら、火を止めてみそを溶く。



★油揚げは油抜きすることで  
カロリーダウン！

## 《さつまいも茶巾》

材料	… 下ごしらえ	1人分	4人分
さつまいも	…皮つきのまま 2～3cm幅に切り、水にさらす	55g	220g
砂糖		4.5g	大さじ2

### ＜作り方＞

1. さつまいもをかぶるくらいの水で茹でる。
2. 竹串がすっと通るようになったら、ザルにあげて水気を切る。
3. ボウルに移し、熱いうちに潰す。
4. 3に砂糖を加えて混ぜる。
5. 1人分をラップに包み、絞るようにして形を整える。



## ＜栄養量＞

※日本食品標準成分表2020年版(八訂)より

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	加ゆム (mg)	鉄分 (mg)	食塩相当量 (g)
麦ごはん	230	3.8	0.5	54.7	6	0.2	0.0
鶏むね肉と野菜のホイル蒸し	128	15.5	5.4	4.9	15	0.5	0.5
ブロッコリーの彩りおかか和え	72	6.0	3.8	5.0	37	1.0	0.3
具沢山みそ汁	65	4.5	3.3	6.2	69	0.9	1.2
さつまいも茶巾	88	0.5	0.1	22.8	22	0.3	0.1
合計	583	30.3	13.1	93.6	149	2.9	2.1

監修：佐賀市健康づくり課 管理栄養士

## 今日の献立の野菜量

緑黄色野菜	101g
淡色野菜（きのこ類を含む）	96g
野菜の量	197g

