

ミナモの食育通信

発行:令和2年7月
岐阜県保健医療課・保健所

「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクト



コンビニ・スーパー活用術 野菜をもう1皿分(約70g)食べよう!

野菜は1日350g! 目安は1日5皿分(1皿70g)

コンビニ・お惣菜で手軽に野菜たっぷり!

1 「主食・主菜・副菜」をそろえる。
栄養バランスも良く、野菜の量もUP!



2 カット生野菜を活用して
野菜量UP!



カップ麺にのせてからお湯を
かけると、野菜がしんなりして
食べやすくなります。

サラダチキンをほぐして混ぜ
たり、鯖缶を入れても味の
変化が楽しめます。

3 野菜がたっぷり入った
スープや弁当を選ぶなど、野菜料理を
意識して選びましょう。



スーパーでの買い物のポイント

1 カット野菜で手軽なレシピに!

「千切りキャベツ」
「豚汁用」といった
様々な用途の
カット野菜があります。
時短料理に活用しましょう。



2 そのまま使用できる野菜を選ぶ

ミニトマト、ヤングコーンなどで手軽に
野菜をプラスしましょう!



3 まとめて買い、まとめて調理で、時短

野菜を買ったら、2~3回分の料理の下処理をする
と調理時間の短縮に。

☆野菜をたくさん食べると食塩摂取量も増えがちです。減塩も心がけましょう!

家庭で!お手軽&時短術で野菜たっぷり

レンジで鍋いらず

お浸し、サラダ、汁物の具などに!

洗ってラップで包むか、耐熱皿に並べてラップをかけてレンジでチン♪(加熱時間は、500Wでの目安)



もやし
(1袋)約250g
2分30秒



キャベツ
(葉2枚)約100g
1分30秒



ブロッコリー
(1/2個)約100g
2分

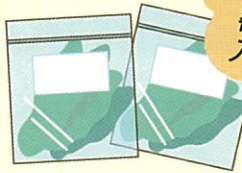
加熱すると、カサが減って食べやすくなります



*加熱時間は野菜の分量・レンジの性能・水分量などによって異なり、あくまで目安です。

まとめ調理で冷凍!

まとめて茹でて
小分け冷凍し、
野菜を常備!



しっかり
水気を切って
密閉容器に
入れます

汁物を具たくさんに!

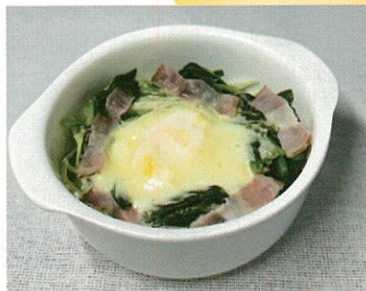
野菜たっぷりに
すると、汁の量が
減り、減塩効果も。



簡単! 時短レシピ

ほうれん草の 巣ごもり卵

調理時間
10分



■**栄養成分表示**(1人分)
エネルギー……159kcal
たんぱく質……10.9g
脂質……11.2g
炭水化物……3.6g
食塩相当量……0.7g
野菜の量……80g

■材料(2人分)

ほうれん草……1/2袋
カットキャベツ
(千切り)……80g
卵……2個
ピザ用チーズ……20g
ベーコン(ハーフサイズ)
……1枚

ほうれん草は
冷凍カットを利用すると
さらに時短!

■作り方

- ①ほうれん草は、沸騰した湯でさっと茹でて3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器にほうれん草とキャベツを入れて、真ん中を少し凹ませ、卵を入れる。竹串で卵に数か所穴をあける。ピザ用チーズ、1cm幅に切ったベーコンをのせる。
- ③軽くラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。

豚肉とねぎの レンジ蒸し

調理時間
10分



■**栄養成分表示**(1人分)
エネルギー……215kcal
たんぱく質……14.8g
脂質……13.5g
炭水化物……7.5g
食塩相当量……0.5g
野菜の量……80g

■材料(2人分)

豚肉(薄切り)……140g
長ねぎ……140g
にんじん……20g
ぼん酢しょうゆ……大さじ1
クッキングシート……2枚
(25cm×30cm程度)

火を使わず
電子レンジで作る
時短レシピです!

■作り方

- ①長ねぎは、斜め薄切りにする。にんじんはピーラーで削る。
- ②クッキングシートにねぎをのせ、その上に豚肉をできるだけ重ならないように並べる。にんじんをのせ、クッキングシートをキャンディ型に包む。
- ③②を耐熱皿に乗せ、電子レンジ(500w)で3分30秒加熱する。
- ④ぼん酢しょうゆをかける。

ぎふ野菜ファーストの
Instagram

料理を作って、Instagramに「#ぎふ野菜ファースト」
「#おうち野菜ファースト」をつけて投稿してね!



お問い合わせ先

岐阜県 健康福祉部 保健医療課
TEL.058-272-1111(代)

