

普段の食事にもう1皿野菜をプラス

食事は**主食+主菜+副菜（野菜料理）**をそろえて栄養バランスよく食べることが大切です。

厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、健康増進の観点から1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

「1日350g」の目安として、野菜70g相当の量を1皿分に置き換え「1日5皿以上（70g×5=350g）」とし換算すると分かりやすくなります。

普段の食事に不足しがちな野菜料理を**1皿プラスしてみましょ！**

副菜例



野菜サラダ



おひたし



具だくさんみそ汁



煮物



酢の物

1人分の野菜量
65g

安城野菜いっぱいどんぶり

材料(2人分)

豚もも肉（スライス）	25g	水	70ml
厚揚げ	25g		
玉ねぎ	45g		
キャベツ	30g	A	しょうゆ……………小さじ1/2（9g）
チンゲン菜	30g		砂糖……………小さじ1（3g）
人参	25g	B	酒……………小さじ1/2（2.5g）
しょうが汁	小さじ1		塩……………1つまみ
顆粒和風だし	小さじ1（3g）		片栗粉……………小さじ1（3g）
			水……………小さじ1



作り方

1人分の栄養

エネルギー	78Kcal
食物繊維	1.3g
塩分	1.6g

- ① 厚揚げは湯をかけ縦半分にした後、5mm幅に切る。玉ねぎ、キャベツは5mm幅に切る。
- ② 豚肉は3cm幅に切る。
- ③ チンゲン菜は1枚ずつはがし、横に1cm幅に切り、茎（白い部分）と葉（緑の部分）に分けておく。人参は5mm幅の短冊切りにする。
- ④ 鍋に水と人参を入れ沸騰したら和風だし、Aを入れる。
- ⑤ 豚肉を入れ火が通ったら、①とチンゲン菜の茎（白い部分）を入れて煮る。
- ⑥ 具が柔らかくなったら、チンゲン菜の葉（緑の部分）としょうが汁を入れて煮る。
- ⑦ Bを混ぜて、⑥に入れてとろみをつける。

★ 安城産の野菜を使った、学校給食メニュー。



記事に関する問い合わせ→安城市保健センター TEL 76-1133

