

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**してみましょう！

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

カルシウム、野菜いっぱいお手軽ドリア

1人分の野菜量
100g



1人分の栄養価

エネルギー 462 Kcal
食物繊維 3.3 g
塩分 2.5 g

材料(2人分)

冷凍ピラフ 1パック(175g)
牛乳 1枚(3g)
冷凍野菜(ほうれん草、ブロッコリー、人参など、あわせて) 200g
スライスチーズ 2枚(36g)

作り方

- ① 鍋に冷凍ピラフ、冷凍野菜、牛乳を入れ、ピラフがふっくらするまで軽く加熱する。
- ② グラタン皿2枚に①を入れ、スライスチーズをのせてオーブントースターに入れ、軽く焦げ目がつくまで焼く。

- ★ 牛乳の水分が少し残る程度に煮るとよい。
- ★ カルシウムが取れるので、おやつや朝食にもよい。
- ★ グラタン皿がなければ、耐熱皿やアルミ皿を使用してもよい