

ボリューミーで  
食べ応え抜群!

魚津の野菜を食べよう!

# 大作戦

Summer

## 豚肉とトマトのはさみ焼き

野菜1人分  
70g



### 材料 (2人分)

豚ロース薄切り肉 ……6~10枚(約200g)  
塩・こしょう ……少々  
青しその葉 ……4枚  
スライスチーズ ……2枚  
トマト ……1個(約150g)  
小麦粉 ……適量  
サラダ油 ……大さじ1/2

### 作り方

- 1 青しその葉 ……縦1/2に切る  
スライスチーズ ……1/2に切る  
トマト ……半月切り
- 2 豚肉を広げ、塩・こしょうを軽くふる
- 3 肉は3段重ねにし、間に青しそ、チーズ、トマトを挟む  
肉の表面に小麦粉を薄くまぶす(茶こしを通してふる)
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れてこんがり焼き色がつくまで  
3~4分焼く
- 5 裏返してふたをし、3~4分焼き、中まで火を通す

しんきろうトマトは、果肉がしっかりとしているから包丁で切っても崩れにくいですよ!



### あと1皿(約70g)の野菜料理を加えましょう!

1日の野菜摂取量目標値は、350gです。富山県民の平均1日野菜摂取量は280g。あと70g(プラス1皿)です!(H28県民健康栄養調査より)

### 高血圧予防・改善のために

野菜に多く含まれる“カリウム”というミネラル成分は、ナトリウムを身体の外に出しやすくする作用があるため、塩分の摂り過ぎを調節するのに役立ちます。塩分を控えることと同時に、野菜をたっぷり食べることが高血圧予防につながります。カリウムはゆでたらゆで汁に溶け出るので、汁ごと頂く具だくさんの味噌汁はカリウムをしっかりと摂れます。(味噌汁は1日1杯が目安です)



# きゅうりとなすの キムチ和え

野菜1人分  
100g

## 材 料 (2人分)

きゅうり……………1本(120g)  
なす……………1個(80g)  
塩……………小さじ2/5  
キムチ……………大さじ2(約40g)

## 作り方

- ①きゅうり…フォークで表面に傷をつけ、乱切り  
なす…乱切りにして水に2~3分さらしてあくを抜き、ザルにあげる
- ②①を合わせて塩をふり、しんなりしたら水けを絞る
- ③②とキムチを和える



簡単に  
サツとおつまみ♪  
ご飯にも合います!

きゅうりにフォークで傷をつけておくと、  
味が染みやすくなります♪



暑い夏でも  
もりもり食べられる!  
さっぱり酢の物



# 冬瓜ときゅうりの 酢の物

野菜1人分  
70g

## 材 料 (2人分)

[ 冬瓜 ]……………合わせて140g  
きゅうり……………  
塩……………小さじ1/3  
A 酢……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1/2  
生姜(せん切り)……………少々

## 作り方

- ①冬瓜……………2~3mm厚さの薄切り  
きゅうり……………輪切り
- ②①に塩をしてしんなりしたら水けを絞る
- ③合わせたAで②を和える

煮ることが多い冬瓜ですが、塩もみして酢の物や  
サラダにすればシャキシャキ感を味わえます♪

