

ブロッコリーと卵は
相性抜群!

魚津の野菜を食べよう!

大作戦

Autumn



ブロッコリーと卵の炒めもの

野菜1人分
70g



材料 (2人分)

- ブロッコリー.....1/3株(100g)
- 玉ねぎ.....1/4個(40g)
- ベーコン.....1枚
- 卵.....2個
- サラダ油.....小さじ2
- 塩.....小さじ1/5
- こしょう.....少々

作り方

- ①ブロッコリー……小房に分け、茎は薄切りにして固めに下茹で
玉ねぎ……薄切り
ベーコン……短冊切り
卵……溶きほぐす
- ②鍋に油をしきベーコン、玉ねぎを炒める
- ③ブロッコリーを加えて塩こしょうする
- ④⑤を鍋の端に寄せる
- ⑤鍋の端に溶き卵を加えて炒り卵を作り、③と合わせ、火を止める



茎はつぼみよりも栄養豊富とか!
薄切りにすれば硬さを感じません♪



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)

ダイエットのために

野菜は、よく噛まないで飲み込みにくい時間のかかる食べものです。“噛む”回数が少ないと早食いとなり、つつい食べ過ぎてしまうのです。食べ物の味や、香り、食感などを感じることができるのは、噛んでいるときだけ。よく噛んで、おいしさを感じながら食べることは、満腹感と共に精神的な満足感も得られ、ダイエットにとっても大切なことです。

噛むとこんなにいいこといっぱい!

- ひ (肥満予防)
- み (味覚の発達)
- こ (言葉の発音がはっきり)
- の (脳の発達)
- は (歯の病気を防ぐ)
- が (がんの予防)
- い (胃腸の働きを促進)
- ぜ (全身の体力向上と全力投球)

「かむ」
を
「かむ」



小松菜と鶏肉の ごまみそ煮

野菜1人分
120g

材 料 (2人分)

鶏もも肉 ……100g
 小松菜 ……1束(200g)
 生椎茸 ……4枚
A味噌 ……大さじ1.5
 みりん ……大さじ1
 酒 ……大さじ1
 赤唐辛子(輪切り) ……少々
 水 ……約1/3カップ
 醤油 ……適宜
 白すりごま ……大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉…1.5cm角位に切る
小松菜…3~4cm長さに切り、茎と葉に分けておく
生椎茸…5mm幅の細切り
- ②鍋に**A**と鶏肉を入れて火にかける
- ③鶏肉に火が通ったら、生椎茸と小松菜の茎を加え約3分煮る
- ④小松菜の葉を加え、味を見て醤油を適宜加える
- ⑤煮汁が少し残る位になったら、すりごまを加え混ぜて火を止める



小松菜と胡麻で
鉄分チャージ!

小松菜はアクが少ないので、
下ゆでしなくても煮物や炒め
物に使えるんですよ♪



昆布茶の
旨味が効いていて
おいしい♪

生の大根の塩もみは、シャキシャキして
みずみずしい味わいです♪



大根の 昆布茶和え

野菜1人分
100g

材 料 (2人分)

大根 ……200g
 塩 ……約小さじ1/3
 昆布茶 ……小さじ1
 三杯酢 ……適宜
 ゆずの皮 ……少々
 ※赤大根があれば、加えると彩りがよい

作り方

- ①大根をいちょう切り(またはせん切り)にして塩をふり、しんなりしたら水けを絞る
- ②①を昆布茶で和え、好みで三杯酢を加える
- ③器に盛り、あればゆずの皮をトッピングする

