



食べて元気にもう一皿野菜を！ あいち食の健康チャレンジ

「健康はバランスのよい食事が基本」と分かっているものの、毎日の食事づくりは大変です。簡単レシピや外食・持ち帰り料理の活用など、できることから始めてみてはいかがでしょうか。

愛知県民は野菜が不足。
足りない分は、1日約120g！

サラダ1皿とトマト1/4個が目安



健康づくりキャラクター
「エアフィー」

レシピ「カット野菜de中華飯」

サクラエビやごま油の香りで、おいしくいただけます。カット野菜を使い、1食分の野菜を手軽に。



材料（2人分）

ご飯	お茶碗2杯(300g)
カット野菜	1袋(約240g)
豚もも肉薄切り	80g
うずら卵・水煮	1袋(6個入)(60g)
サクラエビ(乾燥)	大さじ1(5g)
おろししょうが	小さじ1(5g)
砂糖	小さじ2(6g)
しょうゆ	小さじ2(12g)
酒	大さじ1(15g)
片栗粉	大さじ1(9g)
ぬるま湯	250cc
ごま油	大さじ1/2(6g)

作り方

- 1 サクラエビを、ぬるま湯につけて10分程度おく。
- 2 豚肉を食べやすい大きさに切っておく。
- 3 【1】に、おろししょうがと調味料、片栗粉を加え、合わせ調味料を作っておく。
- 4 フライパンにごま油を熱し、中火で豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、カット野菜とうずら卵を加えてさっと炒める。
- 5 弱火にして、合わせ調味料を加え、ダマにならないよう早く混ぜ合わせる。
- 6 中火にし、ふつふつしたら火をとめ、ごま油をひとたらし(分量外)する。

1人分の栄養価

エネルギー449kcal/たんぱく質19.8g/脂質11.9g/炭水化物68.4g
食塩相当量1.3g/野菜量120g

コツ・ポイント

合わせ調味料を作っておくと、あんがダマになりにくいです。豚肉の代わりに冷凍シーフードやカニかまぼこなどの具材を選ぶと、包丁いらず。

【レシピ提供元:西尾保健所、名古屋学芸大学学生】



もっと野菜レシピを知りたい方はこちら！

クックパッド「あいち健康チャレンジ」公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/25617011> (QRコードからもご覧いただけます)



野菜のギモン

①野菜は値段が高い？

偏った食生活を続けて糖尿病などの生活習慣病になると、治療費や薬代がかかります。医療費と野菜を買うお金、どちらが高いでしょうか。

野菜は季節で価格が変動しますが、冷凍野菜やカット野菜などの加工品は、年間で価格が安定しています。また、旬の野菜を選ぶと、安いだけでなく、栄養価も高く、一石二鳥です。

②野菜料理は準備が面倒？

コンビニやスーパーなどの弁当や惣菜は、選び方次第で野菜をとることができます。麺や丼には副菜をプラスするなど、主食・主菜・副菜をそろえるように意識して。

③たくさん食べると太る？

野菜料理から食べ始めると、かむことで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止に。主食・主菜のみでお腹いっぱいにするより、副菜を組み合わせると全体のエネルギーを抑えられます。

