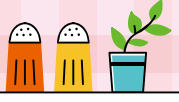


季節の野菜を使った

今日から我が家の定番レシピ



あなたは野菜を1日どれぐらい食べていますか!?

1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。しかし、宮崎県民の1日の野菜摂取量は278g! 県では野菜をあと100g食べることを推奨しています。そこで年間を通し、旬の野菜をたくさん食べる為のレシピを紹介します! 1回目は春に多く出回る野菜を使ったお手軽レシピです!



春の野菜



朝食に加えて野菜+約65g

にんじんと新玉ねぎのマリネサラダ

[1人分 93kcal 塩分 0.6g]



材料 2人分

- ・にんじん(1/2本)
- ・新玉ねぎ(1/4個)
- ・パセリ(適量)
- ・レモン(適量)
- ・酢(大さじ2)
- ・オリーブ油(大さじ1)
- ・砂糖(大さじ1/2)
- ・塩こしょう(少々)

作り方

- ① にんじんをピーラーでスライスする。玉ねぎは薄切りにし、水にさっとくぐらせざるにあげ、水気をよく切る。
- ② Aをよく混ぜ合わせ、①を入れる。具材がしんなりしたら器に盛り、お好みでみじん切りしたパセリ、レモンを添える。

にんじんは皮まで使って!

お弁当に加えて野菜+約45g

春キャベツのスパニッシュオムレツ

[1人分 144kcal 塩分 1.1g]



材料 4人分

- ・春キャベツ(1/6個(約180g))
- ・卵(4個)
- ・オリーブ油(大さじ1)
- ・こしょう(少々)
- ・ベーコン(30g)
- ・塩(小さじ1/2)
- ・ケチャップ(お好みで)

作り方

- ① 春キャベツとベーコンは千切りにする。
- ② 大きめのボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょう、①を加えよく混ぜる。
- ③ 小さめのフライパンにオリーブ油をひき中火にかけ、②を一度に流し入れる。菜箸で中心が半熟状になるまで大きく混ぜ、蓋をして弱火で約5分間焼く。その後裏返して弱火で5分間焼く。
- ④ 皿に盛り、お好みでケチャップを添える。

キャベツは外葉や芯まで使って!

夕食に加えて野菜+約35g

豆苗のうま味炒め

[1人分 346kcal 塩分 2g]



材料 2人分

- ・豆苗(1袋)
- ・えのき(1袋)
- ・豚バラ肉薄切り(150g)
- ・酒(大さじ1)
- ・濃口しょうゆ(大さじ1)
- ・砂糖(小さじ2)
- ・オイスターソース(小さじ2)

作り方

- ① えのきと豆苗は根元を切り落とし、食べやすい大きさにカットする。
- ② フライパンで豚バラ肉に火が通るまで炒める。
- ③ ②にAを入れ、馴染んだら豆苗とえのきを入れ、さっと炒める。

カットした豆苗の根は水栽培で再利用!



【注意】水は1日1~2回取り替えましょう! 夏場は容器内の水温が上がるため、豆が腐ったり、カビが生える原因になります。

食コ・ラ・ム

皆で考えたい『食品ロス』

食品ロスとは「食べられるのに捨ててしまう食品」のことです。日本では年間約671万トンの食品ロスが生まれ、その半分は一般家庭から出たものと言われています。

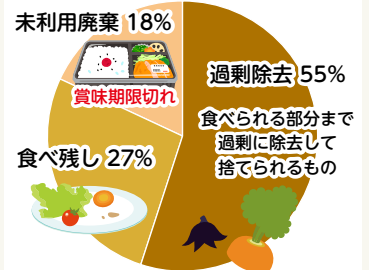
日本人が大切にしてきた「もったいない」の言葉に込められた食材への感謝の気持ちをもう一度考え、食材の使い方・食べ方を見直してみませんか?

point

- ・皮や芯も捨てずに利用 → 栄養価が高い物もあります!
- ・必要な分だけ買う → 買い物に出かける前に冷蔵庫をチェック!
- ・宴会時は30分運動を → 宴会開始後30分と閉宴10分前は席に座って食事を楽しむ!



家庭における食品ロスの内訳



宮崎県HP「食品ロス削減」より

健康情報誌 **Sante** 宮崎 2018年5月 vol.84

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター内)
TEL: 0985-38-5512 (代表)
FAX: 0985-38-5014
E-mail: soumu@miyakenkou.or.jp

ホームページ: <https://www.miyakenkou.or.jp>



都城事業所	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731	都城保健所内
日南駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日南保健所内
小林駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070	小林保健所内
高鍋駐在	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139	高鍋保健所内
延岡事業所	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208	延岡保健所内
日向駐在	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286	日向保健所内
高千穂駐在	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786	高千穂保健所内