

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日どれくらい食べていますか!?

1日に必要な野菜摂取量は350gです。宮崎県では野菜をあと100g食べることを推奨しています。



サバ缶の回鍋肉風

野菜を約115g
プラス



[1人分 240kcal 塩分 1.5g]

AR

材料 2人分

- ・サバ味噌煮缶 1缶
- ・ズッキーニ 1/2本(約90g)
- ・なす 1/2本(約80g)
- ・にんじん 1/2本(約60g)
- ・にんにく 1/2片~1片
- ・しょうが 10g
- ・サラダ油 適宜
- ・豆板醤 適宜
- ・オイスターソース 小さじ2
- ・ごま油 小さじ1

作り方

- ①ズッキーニは5mm幅の半月切り、にんじんは短冊切り、なすは乱切りにし、水にさらしアクを抜いておく。
- ②にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②と豆板醤を熱して炒め、香りが出てきたら、①をしんなりするまで炒める。
- ④③にサバ味噌煮缶を汁ごと加え、オイスターソースで味を調える。仕上げにごま油を回し入れ香りをつける。

サバ缶を使って味付けも簡単!
※鯖の骨にはご注意ください!

電子レンジで夏野菜の鶏南蛮

野菜を約110g
プラス



[1人分 260kcal 塩分 2.8g]

材料 2人分

- ・鶏もも肉 1枚(約200g)
- ・塩 小さじ1/3
- ・片栗粉 大さじ1/2
- ・ピーマン 1個(約50g)
- ・パプリカ 1/2個(約90g)
- ・玉ねぎ 中1/2個(約80g)
- ・ポン酢 大さじ3
- ・砂糖 小さじ1

※写真では赤パプリカ1/4個、黄パプリカ1/4個を使用

作り方

- ①耐熱容器に一口大に切った鶏肉と塩、片栗粉を入れてなじませる。
- ②ピーマンとパプリカは半分に切りヘタを取り、細切りにする。玉ねぎも細切りにする。
- ③①にラップをふんわりかぶせて600wの電子レンジで約4分加熱する。
- ④ポン酢と砂糖は混ぜあわせておく。
- ⑤③を電子レンジから取り出し、②と④を入れて混ぜ、再度ラップをふんわりかぶせ600wの電子レンジで約2分30秒加熱する。

南蛮酢はポン酢と砂糖で簡単に!

食コ・ラ・ム 皆で考えたい『災害への備え』

9月1日は「防災の日」。ご家庭に食料の備えはありますか?長期保存用の非常食はもちろんですが、サバ缶などの缶詰やレトルト食品(賞味期限2~3年のもの)なども備蓄になります。これらの食材を少し多めに買い、常に一定量の食料を備えておく事も大切です。

非常食というと「気が付いたら賞味期限が切れていた」ということが起こりがちですが、日常で使い、使った分を補充する、ローリングストック法で、いざという時の賞味期限切れを防げます。さらに、普段から食べ慣れているものを災害時に食べる事ができるほか、防災への意識も高まるというメリットもあります。

point

最低限必要な備え

水3ℓ
1ℓは飲料水
2ℓは調理用として使用

ごはん
アルファ米
レトルトごはん



おかず
レトルト食品
肉や魚介の缶詰など

1日に必要な備え/1人分

× 3日分! +

ローリングストック法



健康情報誌 **Sante** 宮崎 2018年 8月 vol.85

(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>

QRコードから簡単アクセス!



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