

栄養士さんの元気レシピ

食生活で健康（幸）寿命プラス2歳!!



◆●◆ 今月の栄養・食生活情報 ◆●◆

野菜を食べよう!

野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維など健康維持のために大切な栄養素が豊富に含まれており、生活習慣病予防や、免疫力アップにも役立ちます。

しかし、使い切れず無駄にするので、野菜を買い控えている…ということはありませんか？野菜を「たっぷり食べるため」「上手に使い切るため」のこんなヒントはいかがでしょうか。

＼野菜を上手に使い切る／

料理のヒント

1 加熱する

野菜は加熱するとかさが減り、たくさん食べられます。



2 余り野菜一掃メニュー

余り野菜は、まとめて具だくさんのスープや、炒め物、マリネ、お好み焼きにするのがおすすめ。

《マリネ》オイルや酢、塩、砂糖等を混ぜ合わせたマリネ液に、焼いたり茹でたりした野菜等を漬け込む

3 すぐ食べられるよう事前に下ごしらえを

買って来た時や時間がある時に、「切って、冷蔵・冷凍しておく」と、忙しいときでもすぐに調理にとりかかれます。

調理が面倒でほったらかしているうちに腐らせたり使い忘れたりすることを防止できます。

4 冷凍保存を上手に活用

野菜は冷凍すると食感が落ちるので、生食には向きませんが、スープや煮物にすればおいしくいただけます。

《冷凍のコツ》

- ① 新鮮なものを
- ② 水けをしっかりときる
- ③ 保存袋に入れて空気を抜く
- ④ 早めに使い切る

◆トマト…洗って水けをふき、へたをくりぬいて丸ごと冷凍。使うときは半解凍の状態で刻み、カレーやスープに入れるとコクが出て◎。凍ったまますりおろしてめんつゆと合わせれば、そうめんにもぴったり。

◆青菜…やや硬めにゆで、水けをしっかりしぼり、使いやすい量に小分けし、ラップで包んで冷凍する。

◆きのこ類…えのきたけは石づきを除いてほぐし、しめじ類は小房に分けて冷凍。凍ったまま煮物や炒め物に。



今月（令和3年8月）のメニュー

- （主食） ごはん
- （主菜） 豚肉の和風マリネ
- （副菜） コーンとオクラのカレーマヨサラダ
- （副菜） レタスのスープ
- （おやつ） トマトのサイダーゼリー



今月の献立のポイント

「豚肉の和風マリネ」や「レタスのスープ」は作り置きレシピとしておすすめ。野菜もたっぷりとれますよ。

今月の食塩相当量は

2.1g

～塩分は1日男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満を目標に～
（おやつを除く）

今月の野菜量は

151g

～野菜は1日 350g 以上を目標に～
（おやつを除く）

献立の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	食塩相当量
531 kcal	21.3g	15.3g	82.5g	95mg	1.7mg	2.1g

※おやつを除く

※ 今月のメニューは、日本人の食事摂取基準（2020年版）を参考にあまり運動していない18～64歳女性が1日に必要な栄養価の1/3量を目安に作成しています
年齢や性別、運動量に応じて、主食等で調整しましょう
1日に必要な栄養量には個人差があります



残しま宣言

※北九州市では、食品ロスを削減するために、食べ物の「残しま宣言」運動に取り組んでいます。
捨てるものを少なくして、みんなが笑顔になれる「食事」の輪を広げましょう!

(主菜) 豚肉の和風マリネ

材料		分量 (2人分)
豚もも薄切り肉		120 g
乾燥わかめ		2 g
にんじん		30 g
たまねぎ		60 g
A	しょうが汁	小さじ1/2
	サラダ油	小さじ1
	白すりごま	大さじ1/2
	みそ	小さじ1
	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1



作り方

- ① 豚肉は4cm長さに切り、熱湯でゆで、ざるにあげる。水けがきれたら、温かいうちにAにつけておく。
- ② わかめはもどしてざく切りにし、にんじんは3cm長さのせん切り、たまねぎは薄切りにし、それぞれさっとゆでる。
- ③ よく水けをきった②を①に入れ混ぜ合わせる。

1人分栄養価	
エネルギー	156kcal
たんぱく質	13.8g
脂質	9.2g
炭水化物	5.8g
カルシウム	41mg
鉄	0.9mg
食塩相当量	1.1g

(副菜) コーンとオクラのカレーマヨサラダ

材料		分量 (2人分)
ホールコーン (缶)		60 g
オクラ		80 g
A	マヨネーズ	大さじ 1
	塩	0.4 g
	カレー粉	小さじ 1/4
あらびき黒こしょう		適量



作り方

- ① ホールコーンはざるにあげ、汁けをきる。
- ② オクラはさっとゆでて水にとる。水けをきってガクを切り落とし、乱切りにする。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。
- ④ 器に盛り、あらびき黒こしょうをふる。

1人分栄養価	
エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.7 g
脂質	4.7 g
炭水化物	8.2g
カルシウム	40mg
鉄	0.4mg
食塩相当量	0.5g

(副菜) レタスのスープ

材料	分量 (2人分)
レタス	40g
トマト	30g
卵	1/3個
水	240ml
コンソメ	2g
こしょう	少々



作り方

- ① レタスは太いせん切りにする。トマトは1cm角に切る。
- ② 鍋に、水、コンソメを入れ、火にかける。
- ③ 煮立ったら、①と溶き卵を入れ、こしょうで味をととのえる。

1人分栄養価	
エネルギー	19kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	0.9g
炭水化物	1.7g
カルシウム	9mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.5g

おやつの適量を知ろう！

[1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

(おやつ) トマトのサイダーゼリー

材料	分量(8個分)
トマト	320g
砂糖	大さじ4
レモン果汁	大さじ1
サイダー	250ml
粉ゼラチン	10g
水	カップ1/3
120mlカップ	8個



作り方

- ① トマトは皮をむき、横半分に切って種と果汁はとっておく。
- ② 果肉は粗みじんに切り、砂糖とレモン果汁をまぶしておく。
- ③ ゼラチンを分量の水に振り入れ、ふやかしておく。
- ④ トマトの種と果汁をこし、水を足して150mlにして②を加え、鍋に入れ、火にかける。ひと煮立ちしたら火を止め、③を加えて溶かし、あら熱をとる。
- ⑤ サイダーを注いで、そっと混ぜ合わせる。
- ⑥ カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

1人分栄養価	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	0g
炭水化物	9.7g
カルシウム	3mg
鉄	0.1mg
食塩相当量	0g