

野菜たっぷり レシピ





目次



《主菜》

1. たっぷり野菜のチーズ味噌つくね
2. 豆腐バーグの野菜あんかけ
3. 魚のキムチサラダ
4. トマトと豚肉のスープ煮
5. かじきの黒酢あんかけ
6. 鮭のトマト風味煮

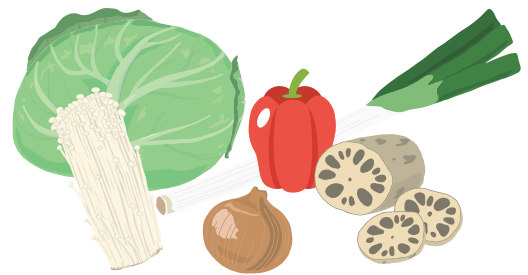
《副菜》

7. きんぴらサラダ
8. もやしとほうれん草のナムル
9. ゆで野菜のいろどりサラダ
10. 大根ときゅうりのごま酢和え
11. 小松菜のごまマヨネーズ
12. れんこんのすりおろし汁
13. カラフルきんぴら
14. キャベツのピーナッツ和え
15. なすとにんじんのマリネ
16. いためなます
17. キャベツときゅうりのピーナッツ和え
18. いろいろ野菜スープ



1. たっぷり野菜の チーズ味噌つくね

材料	1人分	4人分
【つくね】		
鶏ひき肉	40g	160g
えのきたけ	50g	2袋(200g)
れんこん	20g	80g
芽ひじき(乾燥)	1.5g	大さじ1・1/2
スキムミルク	4.5g	大さじ3
サラダ油	大さじ1/2	大さじ2
【味噌だれ】		
味噌	小さじ1・1/2	大さじ1
砂糖	小さじ1/2	小さじ2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/3	大さじ1・1/3
キャベツ	65g	1/4玉(260g)
パプリカ・赤	10g	大1/4個(40g)
玉ねぎ	20g	中1/2個(80g)
長ねぎ	8g	1/3本(32g)
プロセスチーズ	20g	80g



●作り方

- ① えのきたけとれんこんは粗みじん切りにする。ひじきは水に戻して水気を切っておく。
- ② キャベツはざく切り、赤パプリカは細切り、玉ねぎは薄切りにする。
長ねぎは芯の部分は薄切り、白い部分は千切りにし、水にさらして白髪ねぎにする。
- ③ 味噌・砂糖・しょうがを混ぜ合わせて味噌だれを作る。

【つくねの作成】

- ④ ボールにひき肉を入れてよく練り、③の味噌だれを2/3・スキムミルク・ひじき・えのき・れんこんを順に加え入れ、その都度混ぜ合わせる。8等分にして小判型に形を整える。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返す。
赤パプリカ・キャベツ・長ねぎの芯・残りの味噌だれ1/3・ちぎったチーズ・玉ねぎを順にのせ、蓋をし火が通るまで蒸し焼きにする。
火が通ったら、つくねを取り出し全体を混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に野菜、つくねの順に盛り付け、白髪ねぎを上にはらす。

●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
292	17.3	16.9	20.5	784	243	1.8	5.5	1.9



2. 豆腐バーグの野菜あんかけ

材料	1人分	4人分
木綿豆腐	30g	1/3丁強(120g)
おからパウダー(※1)	5g	20g
ごぼう	30g	2/3本(120g)
干し椎茸	1枚	4枚(8g)
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2	小さじ2
鶏ひき肉	30g	120g
片栗粉	小さじ1	大さじ1・小さじ1
塩	少々	小さじ1/4
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1
エリンギ	15g	中2本(60g)
えのきたけ	15g	3/5袋(60g)
にんじん	10g	中1/3本(40g)
小松菜	15g	1/5束(60g)
パプリカ・黄	15g	大1/3個(60g)
レタス	20g	大3枚(80g)
サラダ油	3g	大さじ1



材料	1人分	4人分
だし汁(※2)	20cc	80cc
[A] しょうゆ	小さじ1	大さじ1・小さじ1
みりん	小さじ1/3	小さじ1・1/3
片栗粉(2倍の水で溶く)	小さじ1弱	大さじ1

※1 おからパウダーが手に入りにくい場合は高野豆腐

※2 しいたけの戻し汁でも良い

●作り方

- ① 木綿豆腐の水を切り、おからパウダーと混ぜる。ごぼうはさがぎにして茹で、みじん切りにする。干し椎茸は水で戻してみじん切りにする。
- ② エリンギは3cm程の短冊切りにし、えのきたけは石づきを取り、ほぐしておく。にんじんは千切りにし、小松菜は軽く茹でて3cmの長さに切る。パプリカは細切りにし、レタスは短冊切りにする。
- ③ ①と、しょうが(みじん切り)・鶏ひき肉・片栗粉・塩を一緒に混ぜ、小判型にしたらキッチンペーパーで水分を取り、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く。
- ④ ②をサラダ油で軽く炒め、[A]を入れて火を通す。水溶き片栗粉でとろみをつける。ハンバーグを器に盛り付けて、上にかける。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
206	11.2	9.8	20.1	634	94	1.9	6.9	1.2

主菜

3. 魚のキムチサラダ

材料	1人分	4人分
あじ(3枚おろし)	55g	220g
小麦粉	小さじ1	大さじ1・小さじ1
サラダ油	小さじ1/2	小さじ2
キムチ	50g	200g
オクラ	10g	4本(40g)
きゅうり	50g	2本(200g)
ミニトマト	30g	12個(120g)
レタス	50g	中1/2個(200g)
たまねぎドレッシング(市販)	大さじ1	大さじ4



●作り方

- ① 3枚におろしたあじを一口大に切り、小麦粉をまぶし、サラダ油で両面を焼く。
- ② オクラはさっと茹でて斜めに切る。きゅうりはスティック状に切る。ミニトマトは縦半分に切る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ 器に②の野菜を盛り、キムチ、①を盛り付け、たまねぎドレッシングを上からかける。

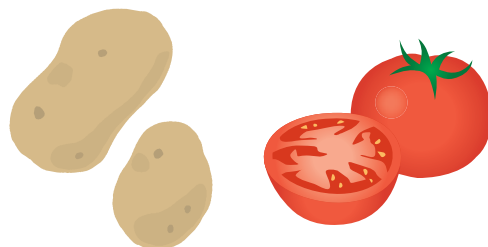
●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
159	14.3	4.8	14.4	704	98	1.2	3.5	2.4



4. トマトと豚肉のスープ煮

材料		1人分	4人分
トマト		150g	大3個(600g)
豚肩ロース		60g	240g
じゃがいも		150g	中4個(600g)
しょうが		2g	スライス8枚
サラダ油		小さじ1/2	小さじ2
【A】	だし汁	150cc	600cc
	しょうゆ	大さじ1/2	大さじ2
	みりん	大さじ1/2	大さじ2



●作り方

- ① トマトは8等分のくし型切り、しょうがは千切りにする。じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水にさらす。豚肉も一口大に切っておく。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、豚肉としょうがを炒める。肉に火が通ったらじゃがいもを加えてさっと炒める。
- ③ ②に【A】を入れて中火で煮る。
- ④ 約10分経ったらトマトを加え、更に5分煮て盛り付ける。

●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
346	15.2	14.0	38.4	1190	23	1.4	3.5	1.5

主菜

5. かじきの黒酢あんかけ

材料		1人分	4人分
かじき		1切れ(70g)	4切れ(280g)
こしょう		少々	少々
サラダ油		小さじ1/2	小さじ2
玉ねぎ		30g	中1/2個(120g)
エリンギ		10g	中1本(40g)
パプリカ・赤		30g	大3/4個(120g)
小松菜		30g	1/3束(90g)
【A】	黒酢	小さじ2	大さじ1・小さじ1
	砂糖	小さじ2	大さじ1・小さじ1
	酒	小さじ1	大さじ1強
	しょうゆ	小さじ1	大さじ1強
	顆粒中華だし	小さじ1/4	小さじ1
	片栗粉 <small>(2倍の水 で溶く)</small>	小さじ1/4	小さじ1強
サラダ菜		10g	大4枚(40g)



●作り方

- ① 玉ねぎは繊維を断つように1cm幅に切る。パプリカは乱切り、エリンギは大きめの拍子木切りにする。小松菜は3cm位に切っておく。
 - ② かじきは1口大に切り、こしょうをふる。半量のサラダ油を熱したフライパンで両面をよく焼き、皿に取り出しておく。
 - ③ ②のフライパンに残りのサラダ油を入れて、玉ねぎ・エリンギ・パプリカ・小松菜の順に加えて炒める。取り出しておいたかじきと【A】を加えて炒め合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 - ④ 皿にサラダ菜をしき、③を盛り付ける。
- ★ かじきをサバ・鶏肉などの材料に代えても美味しいですよ!

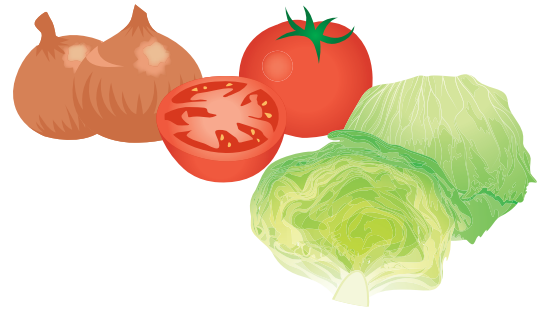
●栄養価(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カリウム (mg)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
196	15.6	7.5	15.1	677	70	1.8	2.1	1.4



6. 鮭のトマト風味煮

材料	1人分	4人分
生鮭	1切れ(100g)	4切れ(400g)
【下味】	塩	少々
	こしょう	少々
玉ねぎ	60g	中1個(240g)
トマト	60g	大1個(240g)
レタス	20g	大3枚(80g)
にんにく	1/4かけ	1かけ
オリーブ油	大さじ1/2	大さじ2
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々



●作り方

- ① 鮭に塩・こしょうで下味をつけておく。キッチンペーパーで軽く水気をとる。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。トマトはヘタを取り除いて半月切りにする。
レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたら鮭を入れて焼き色をつけて両面を焼く。
- ④ ③に②の野菜を加えて塩・こしょうをしたら、蓋をして7~8分蒸し煮にし、器に盛り付ける。

●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
226	23.5	10.3	9.2	614	35	0.8	1.9	0.8



7. きんぴらサラダ

材料	1人分	4人分
れんこん	25g	100g
ごぼう	25g	1/2本(100g)
水菜	25g	1/2袋(100g)
紫キャベツ	30g	120g
玉ねぎ	25g	中1/2個(100g)
ごま油	大さじ1/2	大さじ2
砂糖	小さじ1弱	大さじ1強
しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1強
赤唐辛子(小口切り)	1/2本	2本
白いりごま	小さじ1弱	大さじ1



●作り方

- ① れんこんは良く洗い、薄切り(太ければ半月切りにする)にし、水にさらしてアクを抜く。ごぼうはたわしなどでこそぎ、ささがきにし水にさらしてアクを抜く。
- ② 水菜は5cmの長さに切る。紫キャベツ、玉ねぎは薄切りにする。玉ねぎは水にさらし、水気を切っておく。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、れんこん・ごぼうの順に炒める。砂糖・しょうゆ・赤唐辛子を加え、ざっくり炒める。
- ④ ③が冷めたら②の野菜と混ぜ合わせ、ごまを振って器に盛り付ける。

●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
140	3.2	7.5	16.6	473	118	1.4	4.3	0.8

副菜

8. もやしとほうれん草のナムル

材料	1人分	4人分	
もやし	30g	1/2袋(120g)	
ほうれん草	60g	1袋(240g)	
【A】	ごま油	小さじ1/2	小さじ2
	塩	少々	少々
	しょうゆ	小さじ1/3	小さじ1強
	こぶ茶	小さじ1/2	小さじ2
白いりごま	小さじ1	小さじ4	



●作り方

- ① もやし、ほうれん草はよく洗う。ほうれん草を茹でた後にもやしを茹でる。
- ② ほうれん草は水気を絞り、3cm位に切る。
- ③ もやしはそのままザルで冷ました後、ほうれん草といっしょにし【A】を混ぜ合わせる。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
55	2.7	3.9	3.8	463	70	1.6	2.5	1.1

副菜

9. ゆで野菜のいろどりサラダ

材料	1人分	4人分	
かぼちゃ	50g	1/6個(200g)	
ごぼう	25g	1/2本(100g)	
いんげん	25g	20本(100g)	
トマト	50g	大1個(200g)	
生わかめ	10g	40g	
ネギ油	サラダ油	小さじ1/4	小さじ1強
	長ネギ(粗みじん)	少々	少々
しょうゆ	少々	少々	



●作り方

- ① かぼちゃは大きめの一口大に切り、ラップに包んで電子レンジで約2分加熱する。
- ② ごぼうは厚めのささがきにして茹でる。いんげんは筋を取り、色良く茹でる。トマトはくし形に切っておく。
- ③ 生わかめは水洗いし熱湯をかけ、冷めてからざく切りにする。
- ④ ①～③を彩りよく皿に盛り、ネギ油としょうゆをかける。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
90	2.5	1.5	18.3	483	40	0.8	4.6	0.3

副菜

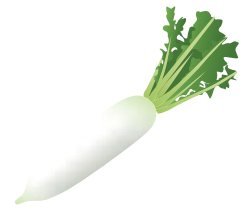
10. 大根ときゅうりのごま酢和え

材料	1人分	4人分	
大根	50g	200g	
きゅうり	30g	大1本(120g)	
にんじん	10g	中1/4本(40g)	
油揚げ	5g	2/3枚(20g)	
【A】	すり白ごま	小さじ1強	大さじ2弱
	酢	小さじ1弱	大さじ1強
	しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1強
	砂糖	小さじ1強	大さじ1・小さじ2



●作り方

- ① 大根、きゅうり、にんじんは短冊切りにし、塩少々(分量外)で塩もみし水気を絞る。
- ② 油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、短冊切りにする。
- ③ 【A】を混ぜ合わせ、①と②を和える。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
77	3.0	4.0	8.2	242	87	0.9	1.8	0.7

副菜

11. 小松菜のごまマヨネーズ

材料	1人分	4人分	
小松菜	50g	2/3束(200g)	
にんじん	25g	中2/3本(100g)	
しめじ	20g	1パック弱(80g)	
【A】	すりごま	小さじ1弱	大さじ1強
	マヨネーズ	小さじ2弱	大さじ2強
	味噌	小さじ1/2	小さじ2
	砂糖	小さじ1/3	小さじ1強



●作り方

- ① 小松菜は茹でて冷水にとる。水気を絞り4cmの長さに切る。
にんじんは4cmの長さの短冊切りにし、しめじは子房に分ける。
- ② 鍋ににんじんを入れ茹でる。火が通ったらしめじを加えてさっと茹で、ザルにあけて冷ます。
- ③ 茹でた野菜を器に盛り付け、混ぜ合わせた【A】をかける。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
88	2.5	6.6	6.5	415	120	1.9	2.7	0.6

副菜

12. れんこんのすりおろし汁

材料		1人分	4人分
えのきたけ		25g	1パック強(100g)
にんじん		25g	大1/2本(100g)
【A】	だし汁	150cc	600cc
	酒	小さじ1	大さじ1・小さじ1
	しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1強
れんこん		30g	120g
わさび		少々	少々



●作り方

- ① えのきたけは石づきを除いて長さを1/3に切り、にんじんは半月切りにする。
- ② 鍋に【A】、えのきたけ、にんじんを入れて5～6分煮る。
- ③ れんこんはすりおろす。(色が変わってしまうため鍋に入れる直前にする)
- ④ ②にれんこんを加えてさらに1分加熱する。とろみがついたら椀に盛り、わさびをのせる。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
49	2.6	0.3	9.7	345	17	0.6	2.5	1.0

副菜

13. カラフルきんぴら

材料	1人分	4人分
かぼちゃ	20g	80g
ピーマン	20g	中2個(80g)
パプリカ・赤	20g	大1/2個(80g)
エリンギ	30g	大1個(120g)
ごま油	小さじ1/4	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱	大さじ1強
みりん	小さじ1弱	大さじ1強
七味唐辛子	お好みで	お好みで



●作り方

- ① かぼちゃ・ピーマン・パプリカはそれぞれ種を取り、5cmの長さの棒状に切る。エリンギは5cmの長さに切り、手でさいておく。
- ② フライパンにごま油を熱しかぼちゃを炒める。次にピーマン、パプリカ、エリンギを加えて更に炒め合わせる。
- ③ 火が通った野菜に、しょうゆとみりんを加え、炒めながら水気を飛ばす。
- ④ 器に盛り付け、好みで七味唐辛子を振る。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
58	2.0	1.3	10.9	295	8	0.4	2.5	0.7

副菜

14. キャベツのピーナッツ和え

材料	1人分	4人分
キャベツ	60g	1/5個(240g)
にんじん	20g	中1/2個(80g)
ピーナッツ	10g	約40粒(40g)
しょうゆ	小さじ1/2	小さじ2
パセリ(乾)	少々	少々



●作り方

- ① キャベツはざく切り、にんじんは薄切りにして茹でる。
- ② ピーナッツはすり鉢であらずりにし、しょうゆと混ぜ合わせる。
- ③ ①にパセリを加えて②で和える。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
82	3.7	5.3	7.0	263	37	0.5	2.3	0.5

副菜

15. なすとにんじんのマリネ

材料	1人分	4人分	
にんじん	30g	大1/2本(120g)	
なす	100g	中4本(400g)	
【A】	酢	大さじ1	大さじ4
	オリーブ油	大さじ1	大さじ4
	砂糖	小さじ1/2	小さじ2
	塩	少々	少々
にんにく(おろし)	少々	少々	



●作り方

- ① にんじんは斜め薄切りにする。なすはヘタを除き7~8mmの厚さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし①のにんじんを茹で、柔らかくなったらなすを入れ、さっと火を通しお湯を切る。
- ③ ボールに【A】とにんにくを混ぜ合わせ、茹でたにんじんとなすを入れ、味をなじませる。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
154	1.4	12.1	9.8	307	26	0.4	3.0	0.3

副菜

16. いためなます

材料	1人分	4人分	
れんこん	35g	140g	
セロリ	30g	大1本(120g)	
にんじん	15g	中1/3本(60g)	
サラダ油	小さじ1/4	小さじ1	
【A】	酢	大さじ1	大さじ4
	だし	大さじ1/2	大さじ2
	砂糖	小さじ1弱	大さじ1強
	塩	少々	少々
白いりごま	少々	少々	



●作り方

- ① れんこんは皮をむき縦半分になり、5mmの厚さの半月切りにする。酢水に放し水気を切る。セロリは1cm幅の斜め切り、にんじんは長さ4cm・幅3mmの拍子木切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して野菜を炒め、【A】を入れて汁気がなくなるまで4~5分炒り煮する。
- ③ 器に盛り付け、白いりごまを散らす。



●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
62	1.2	1.6	10.8	325	35	0.4	1.6	0.4

副菜

17. キャベツときゅうりのピーナッツ和え

材料	1人分	4人分	
キャベツ	50g	1/5玉(200g)	
きゅうり	25g	1本(100g)	
塩	少々	少々	
青じそ	1/2枚	2枚	
パプリカ・赤	10g	大1/4個(40g)	
パプリカ・黄	10g	大1/4個(40g)	
ピーナッツ	8g	約30粒(30g)	
【A】	砂糖	2.5g	大さじ1強
	しょうゆ	2g	小さじ1強
	酢	2g	小さじ2弱



●作り方

- ① キャベツは2cm角、きゅうりは小口切りにしてボールに入れ、塩を加えてもんで汁気をギュッと絞る。青じそは千切りにする。パプリカは細切りにし軽く茹でる。
- ② すり鉢に薄皮を取ったピーナッツを入れてあらずりにし、【A】を加えて混ぜる。
- ③ ①を合わせて、②で和える。



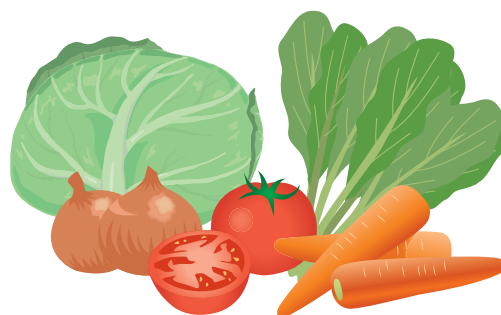
●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
80	3.3	4.3	9.0	263	35	0.5	2.1	0.6

副菜

18. いろいろ野菜スープ

材料	1人分	4人分
ウインナー	5g	1本(20g)
トマト	30g	大1/2個(120g)
玉ねぎ	40g	中3/4個(160g)
にんじん	10g	中1/4個(40g)
キャベツ	15g	大1枚(60g)
小松菜	15g	1/5束(60g)
水	150ml	3カップ
コンソメ	1/4個	1個
塩	少々	小さじ1/2
こしょう	少々	少々



●作り方

- ① ウインナーは1cm幅の輪切りにする。トマト、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、小松菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に、水・コンソメ・小松菜を除いた①の材料を入れて火にかける。煮たったらアクを取り、柔らかくなるまで煮る。
- ③ 小松菜を入れ味をみて、塩とこしょうで調味する。

●栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
49	1.9	1.6	7.6	267	46	0.7	1.7	1.0

いつもの料理にプラス1品、野菜を食べましょう

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で、健康なからだを維持するために必要です。

千葉市民の摂取量は平均269gです。(平成23年度 千葉市の健康づくり【食習慣】に関するアンケート調査)もう一皿(小鉢程度)をプラスして摂るようにしましょう。



いろいろな野菜を食べましょう

成人が一日に必要な野菜の量は**350g**です。そのうち3分の1(120g)は緑黄色野菜を摂りましょう。

その他の野菜

- ・キャベツ
- ・玉ねぎ
- ・きゅうり
- ・だいこん
- ・なす
- など



緑黄色野菜

- ・にんじん
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・ほうれん草
- ・ブロッコリー
- など



「栄養相談」を各区保健福祉センター健康課で行っています。ご利用ください。(予約制)

施設名	所在地	電話番号
中央保健福祉センター健康課	中央区中央4-5-1 Qiball(きぼーる)13階	043-221-2582
花見川保健福祉センター健康課	花見川区瑞穂1-1	043-275-6296
稲毛保健福祉センター健康課	稲毛区穴川4-12-4	043-284-6494
若葉保健福祉センター健康課	若葉区貝塚2-19-1	043-233-8714
緑保健福祉センター健康課	緑区鎌取町226-1	043-292-2630
美浜保健福祉センター健康課	美浜区真砂5-15-2	043-270-2221

※平成31年1月作成