

# 簡単レンジクッキング

Check!  
野菜料理レシピ公開中!  
※簡単レシピが掲載されています

## チンゲン菜のレンジ蒸し



Point!  
桜エビを入れても  
おいしく作れます。

### <材料> 2人分

- チンゲンサイ 2株 (200g)
- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- ごま油 小さじ1
- 片栗粉 小さじ1
- 水 大さじ2
- 塩・こしょう 少々

### 作り方

- ①チンゲンサイはざく切りにし、耐熱容器に盛る。
- ②Aをすべて混ぜ合わせ、①の上にかける
- ③②の上にラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で3~4分加熱し混ぜる。

| 1人分栄養価 |        |
|--------|--------|
| エネルギー  | 36kcal |
| たんぱく質  | 0.8g   |
| 脂質     | 2.1g   |
| カリウム   | 274mg  |
| カルシウム  | 101mg  |
| 食塩相当量  | 1.0g   |

## たまねぎのレンジ蒸し



Point!  
カレー粉やチーズを  
のせてもおいしく  
いただけます。

### <材料> 2人分

- 玉ねぎ 2個 (600g)
- バター 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- けずり節 1袋

### 作り方

- ①玉ねぎの上下を切り落とし皮をむく。
- ②玉ねぎの上部2/3くらいに十字に切れ目を入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジ(600W)に5分程度かける。
- ③熱々のうちに、十字の切れ目の部分にバターとけずり節をのせしょうゆをかける。

| 1人分栄養価 |         |
|--------|---------|
| エネルギー  | 132kcal |
| たんぱく質  | 4.0g    |
| 脂質     | 1.9g    |
| カリウム   | 472mg   |
| カルシウム  | 64mg    |
| 食塩相当量  | 0.5g    |

## 野菜の量、どっちが多い

|                                 |                  |                     |
|---------------------------------|------------------|---------------------|
| <p>タンメン...100g</p>              | <p>中華丼...50g</p> | <p>カレーライス...90g</p> |
| OR                              | OR               | OR                  |
| <p>中華そば...5g<br/>(しょうゆラーメン)</p> | <p>牛丼...20g</p>  | <p>ドリア...30g</p>    |

更に小鉢を1皿追加できると Good!

大根サラダ...70g

ほうれん草  
ごま和え...70g

(参考:H30 国民健康・栄養調査資料より)



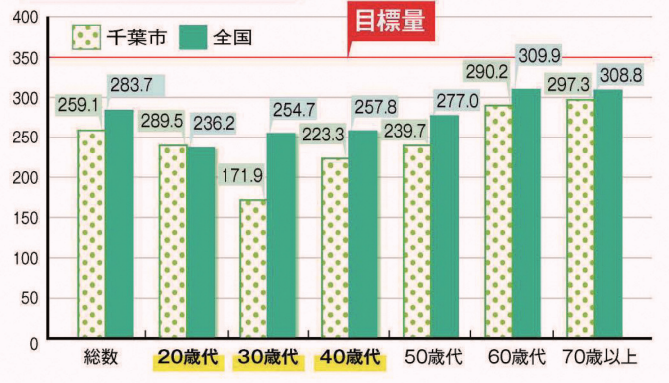
おとなの食育

## 野菜を食べよう!

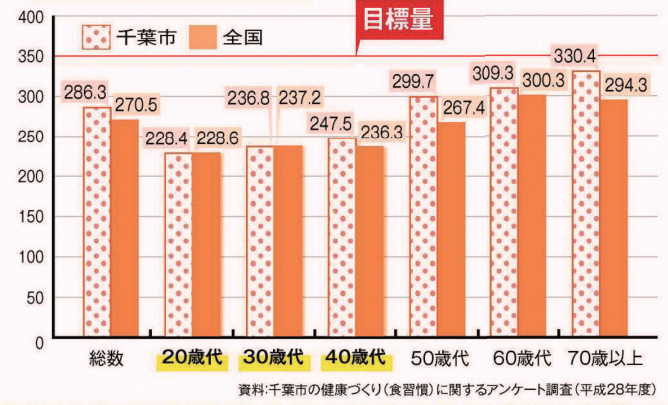
### 食に関する現状と課題

野菜の摂取量が不足しています。特に、若い世代で少ないことが分かっています。

#### 野菜の摂取量【男性】



#### 野菜の摂取量【女性】



### 1日の野菜摂取量の目安

350g (目安:生野菜片手山盛り3杯)

### 野菜のパワー

- ①ビタミンが身体の調子を整える
- ②食物繊維が便秘予防
- ③生命維持に必要なミネラルの供給源
- ④カリウムがナトリウムの排泄を促す
- ⑤食卓の彩りが良くなる
- ⑥かさが増えてボリュームアップ

×3

千葉市