

プラス1皿野菜を食べよう!

レンジで簡単! 冬瓜とエビのポン酢和え



1人分の野菜
86g

材料 (1人分)

むきえび (冷凍えび可)	20g
塩・こしょう	少々
片栗粉	2g
冬瓜	60g
たまねぎ	25g
★ポン酢しょうゆ	小さじ1 (6g)
★酒	小さじ1 (6g)
★砂糖	小さじ1/3 (1g)
青しそ	1枚

【栄養成分 (1人分)】

エネルギー: 56 kcal たんぱく質: 4.5g 脂質: 0.2g 炭水化物: 8.1g 食塩相当量: 0.8g

作り方 (冷凍えびを使う場合)

- ① 冷凍えびは流水で解凍し、水気をふき取ったら塩・こしょうをふり、片栗粉をまぶす。
- ② 冬瓜は種とワタを除いて皮をむき、厚さ3~4mmに切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 耐熱皿に冬瓜と玉ねぎを敷き、その上にえびを並べる。混ぜ合わせた★を回しかけ、ラップをかける。
- ④ 600wの電子レンジで約3分(4人分を作る場合は約6分)加熱する。
- ⑤ 電子レンジから取り出し、軽く和えて器に盛り付ける。最後に刻んだ青しそを添えたら完成!

1食の献立例



【栄養成分 (1人分)】

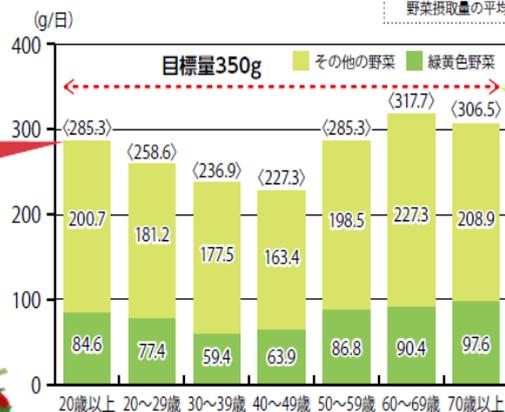
エネルギー: 603 kcal たんぱく質: 27.4g
脂質: 17.4g 炭水化物: 80.6g
食塩相当量: 2.7g

野菜摂取について

野菜の摂取不足です! 約70g不足しています!

●野菜の平均摂取量 (20歳以上、年齢階級別)

現在
285.3g
摂取しています。
目標達成まで、あと
プラス野菜1皿
(約70g)



(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標
野菜摂取量の平均値 (20歳以上): 350g



※<>内は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜 (野菜類のうち緑黄色野菜以外)」の摂取合計量

作成元 (問い合わせ先)

山形県庄内保健所保健企画課
山形県健康づくり推進課

TEL: 0235-66-5476
TEL: 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション
令和元年度3号