

野菜をたくさん食べよう！

簡単においしく調理

・電子レンジでカサを減らす

ラップをかけて
チンするだけ！



・汁物を具たくさんにする

減塩にもなります。



・カット野菜や冷凍野菜を使う

お手軽！
ちよい足し！



・作り置きをする

調理時間の短縮に！



1日の野菜摂取目標量

350g



夏野菜たっぷり栄養満点そうめん



材料/1人分

・そうめん	1把(100g)
・いわし味付缶	1/2缶(50g)
・マヨネーズ	小さじ1
〔めんつゆ(3倍希釈)	大さじ1
・水	大さじ2
・なす	1/2本
・ミニトマト	3個
・オクラ	2本
・大葉	2枚
・しょうが	少々

栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー:	393kcal
たんぱく質:	19.2g
脂質:	9.9g
炭水化物:	63.2g
食塩相当量:	2.7g

作り方

- ① そうめんをゆで、流水で締める。(ゆでそうめんなら、そのまま使えます)
- ② 缶詰の汁気を切り、マヨネーズを加えて一緒に身をほぐす。
- ③ オクラとなすをカット(または裂き)し、レンジで加熱する。
ミニトマトはへたを取る。大葉は千切りにする。
- ④ そうめん②、③とおろし生姜を盛り付け、水で割っためんつゆをかける。

山形県置賜保健所制作「おきたまごちゃんの低栄養予防食べ方レシピ集」よりアレンジ



- ・缶詰や野菜はお好みで。
- ・夏は梅を少量加えてさっぱりと。
- ・寒い季節は温麺、温うどんでも。

地域食生活・健康情報ステーション 令和3年度 第2号

資料作成(問い合わせ先): 山形県置賜保健所保健企画課

山形県がん対策・健康長寿日本一推進課

☎0238-22-3004

☎023-630-2919