

毎日野菜を食べてもっと健康に

厚生労働省では野菜摂取の目安として一日 350g を推奨していますが、平成 22 年県民健康栄養調査によると、山形県の野菜摂取量は 320.2g で推奨値を下回っています。野菜にはからだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維、ポリフェノール類が含まれています。積極的に野菜を摂取するようにしましょう。

今回は、置賜地域の伝統野菜「丸なす」を使った簡単お手軽レシピをご紹介します。このレシピは、置賜保健所が平成 26 年 2 月に作成した「置賜発野菜まるごとレシピ集」に掲載されていますので、興味のある方は、ぜひ下記までお問い合わせください↓

<http://www.pref.yamagata.jp/ou/sogoshicho/okitama/325023/kikaku/vgrecipe.html>

電子レンジでらくらく！ 丸なすの生姜炒め

【材料/2人分】

- ・丸なす 中5個
- ・いんげん 4本
- ・豚肉 50g

調味料A

- ・めんつゆ 大さじ2
- ・おろし生姜 1g
- ・サラダ油 大さじ1

【作り方】

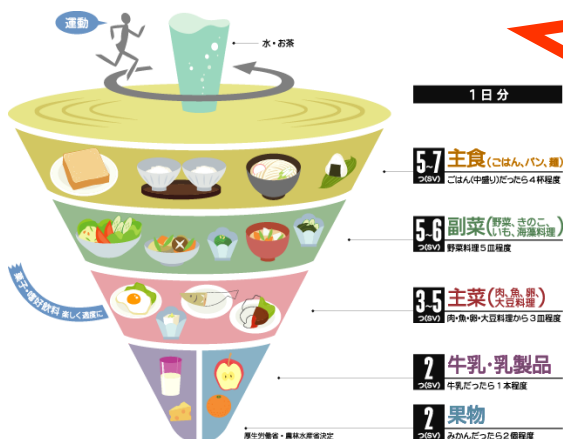
- ① 丸なすはへたをとり4等分、いんげんは斜め切り、豚肉は幅2cmに切る。
- ② 耐熱容器に丸なす、いんげん、豚肉を入れ、調味料Aを全体に回しかける。ふんわりラップをし、電子レンジで6分加熱する。
- ③ 全体をよく混ぜ、味をなじませる。

ピリッと生姜を利かせて 美味しい夏の炒め物



【エネルギー 129kcal 塩分0.6g】

食事バランスガイド



1日の食事で「何を」「どれだけ」食べたらいいかを示したものです。デスクワークが主で活動量が低い男性や、成人の女性はこのコマを目安にしてください。

毎月19日は

「家族団らんの日」

毎月21日は

「やまがた健康づくりの日」

資料作成(問合せ先)

山形県置賜保健所保健企画課

TEL0238-22-3004

山形県健康長寿推進課健康づくり担当TEL023-630-2919