

実践しよう！

野菜や果物の多いバランスのとれた食事で  
腹八分目を心がけましょう

夏野菜を食べよう！

# 夏野菜たっぷり冷製スープ



### 【栄養成分（1人分）】

エネルギー 102kcal  
たんぱく質 2.3g 脂質 6.4g  
炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.4g

### 【食事バランスガイド】

副菜 2つ（2SV）

★1人分で約120gの野菜がとれます★

### 食事バランスガイド



### 【材料4人分】

- トマト・・・中2個（340g）
- キュウリ・・・1/2個（50g）
- 赤パプリカ・・・1/2個（75g）
- 玉ねぎ・・・1/8個（25g）
- ニンニク・・・少々（2g）
- 食パン・・・6枚切り1/2枚
- 酢・・・大さじ1（15g）
- オリーブオイル・・・大さじ2（24g）
- 水・・・50cc
- 塩・・・小さじ1/4（2.5g）
- こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ① トマト、きゅうり、玉ねぎ、にんにくの皮をむく。赤パプリカはヘタと種を取り除く。
- ② ①をざく切りにする。
- ③ きゅうりの皮をみじん切りにする（トッピング用）。
- ④ 食パンは耳をとり、水を含ませてふやかす。ふやけたら水気をよく絞る。
- ⑤ ③以外の材料をミキサーにかけなめらかにする。
- ⑥ ③を上にとッピングする。

### 献立例

### 【栄養成分（1食）】

エネルギー647kcal  
たんぱく質 23.2g  
脂質 27.4g  
炭水化物 73.8g  
食塩相当量 2.6g

目玉焼き

ヨーグルト

食パン  
2枚  
(6枚切り)

夏野菜  
冷製  
スープ

### 【1食の野菜の目安量】

＜生のものなら両手いっぱい＞ ＜加熱したものなら片手にのる量＞



山形県では、特に若い方ほど野菜を食べる量が  
少ない傾向があります。（平成22年県民健康栄養調査）  
これから夏野菜が美味しい季節です。1食の目安  
量を覚えて毎食しっかり野菜を食べましょう！

資料作成（問合せ先）

山形県村山保健所地域健康福祉課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL023—627-1357

TEL023—630-2919