

# しっかり野菜を食べよう！

1日に必要な野菜の  
1/3量が摂れる！

成人が1日に必要な野菜の目標量は350gですが、平成22年県民健康・栄養調査によると、県民の平均摂取量は320.2gであり、若い世代ほど少ない傾向にあります。

## たっぷり野菜と鮭のミルク煮



1人分の野菜  
120g

### 【栄養成分 (1人分)】

エネルギー：232 kcal たんぱく質：20.9g 脂質：7.8g  
炭水化物：19.7g 食塩相当量：1.1g

### 材料 (4人分)

鮭	3~4切れ (280g)
塩、こしょう	少々
小麦粉	適量
バター	小さじ2 (8g)
たまねぎ	1個 (140g)
にんじん	1本 (80g)
じゃがいも	1個 (140g)
トマト	2個 (120g)
ブロッコリー	10房程度 (120g)
塩	少々
コンソメ	小さじ2 (6g)
水	200ml
牛乳	280ml
こしょう	少々

### 作り方

- ① たまねぎは皮をむきくし形に、にんじん、じゃがいもは皮をむき半月切りにし、じゃがいもは水にさらしておく。ブロッコリーはよく洗い、塩をふり、ラップをふんわりかけて電子レンジで2分加熱する。
- ② 鮭は一口大に切り、塩こしょうをまぶし、小麦粉を薄くはたく。フライパンにバターを熱し、鮭の両面を1~2分ずつ焼く。
- ③ フライパンから鮭を取り出し、同じフライパンにたまねぎ、にんじん、じゃがいも、コンソメ、水を入れ、軟らかくなるまで弱火で煮込む。
- ④ 4等分したトマト、鮭、牛乳を加え、5分ほど煮る。火を止め、ブロッコリーを加え、こしょうで味を整える。



## 野菜の目安



★ 野菜摂取の目標量 **350g**

- 小鉢(小皿)の野菜料理 = 1皿分(70g)
- 大皿の野菜料理 = 2皿分

1日**5皿分**以上食べると**350g**達成!  
(70g×5皿)

切り干し大根のゆず風味和え



もやしと鶏ささみのピリ辛炒め

ごはん 150g

### 1食の献立例

### 【栄養成分 (1人分)】

エネルギー：646 kcal  
たんぱく質：35.9g  
脂質：13.7g  
炭水化物：92.5g  
食塩相当量：2.0g

作成元 (問い合わせ先)

山形県庄内保健所保健企画課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL：0235-66-4932

TEL：023-630-2337

地域食生活・健康情報ステーション

平成29年度7号