



簡単!!野菜レシピ

野菜量
96g

ズッキーニのピカタ



【栄養成分(1人分)】

- ・エネルギー: 106kcal
- ・たんぱく質: 5g
- ・脂質: 7g
- ・炭水化物: 5g
- ・食塩相当量: 0.6g

【材料(2人分)】

ズッキーニ 1本(200g)

小麦粉 大さじ1/2

粉チーズ 大さじ1

卵 1個(約55g)

塩 小さじ1/8

こしょう 少々

油 小さじ2

※重量は廃棄量を含む

【作り方】

- ①ズッキーニを洗い、ヘタを切り、1cmぐらいの厚さに切り、塩こしょうをふる。
- ②小麦粉と粉チーズを混ぜ、①につける。
- ③溶き卵に②をくぐらせ、油を引いたフライパンに並べ、残った卵液を上からかけて、両面を色良く焼く。

野菜摂取目標量
1日あたり**350g**





簡単!!野菜レシピ°

野菜量
97g

モロヘイヤのスープ



【栄養成分(1人分)】

- ・エネルギー:79kcal
- ・たんぱく質:3g
- ・脂質:4g
- ・炭水化物:11g
- ・食塩相当量:1.2g

【材料(2人分)】

モロヘイヤ 1束(100g)

玉ねぎ 1/2個
(100g)

にんにく 2かけ(20g)

サラダ油 大さじ1/2

鶏がら
スープの素 小さじ2

水 300ml

カレー粉 小さじ1

※重量は廃棄量を含む

【作り方】

- ①モロヘイヤは茎の部分を取り除き、アクをとるため、茹でて水にとる。水気を絞って細かく刻む。玉ねぎとにんにくは、みじん切りにする。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎとにんにくを炒める。
- ③鶏がらスープの素と水を②の鍋に入れ、沸騰したら、刻んだモロヘイヤを加えて火を弱め、しばらく煮る。カレー粉を加えて味をととのえる。

野菜摂取目標量
1日あたり**350g**





簡単!!野菜レシピ

野菜量
124g

冬瓜サラダ



【栄養成分(1人分)】

- ・エネルギー:96kcal
- ・たんぱく質:1g
- ・脂質:7g
- ・炭水化物:5g
- ・食塩相当量:1.3g

【材料(2人分)】

冬瓜	小1/8個 (200g)
パプリカ黄	1/3個(50g)
トマト	小1個(60g)
青じそ	4枚(4g)
白いりごま	小さじ1
酢	大さじ1
A こいくち しょうゆ	大さじ1
オリーブ油	大さじ1

【作り方】

- ①冬瓜は、厚めに皮をおき、5mm厚さのいちよう切りにして、やわらかくゆで、水気をきる。
- ②パプリカは、3cmの細切りにし、さっとゆでる。
- ③トマトは、くし形に切り、青じそは、せん切りにする。
- ④Aをあわせて、ドレッシングを作る。
- ⑤お皿に盛り付け、④をかける。

野菜摂取目標量
1日あたり**350g**



※重量は廃棄量を含む

©2014 大阪府もずやん



地域活動栄養士会の紹介

【地域活動栄養士会って?】

栄養士・管理栄養士の資格を持っている者が集まり、勉強会や情報交換を行うことで栄養士としての資質を磨きながら、地域の栄養改善活動を行っています。



富田林保健所管内には、
・とんだばやし地域活動栄養士会
・さやま地域活動栄養士会
・河内長野栄養士会
の3つの会があり、それぞれで地域に合わせた活動をしています。

このレシピは、
地域活動栄養士会と
富田林保健所が
協力して作成しました!!



【あなたも地域活動栄養士として活動してみませんか?】

栄養士・管理栄養士の資格をお持ちで地域活動栄養士会への入会や見学を希望される方は、富田林保健所 企画調整課 栄養士までお問合せください。☎ 0721-23-2681