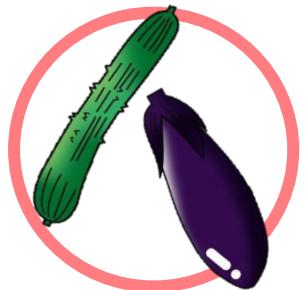




まめなかなつうしん

今月のテーマは **きゅうり・なす** です！

朝食でも野菜を食べよう

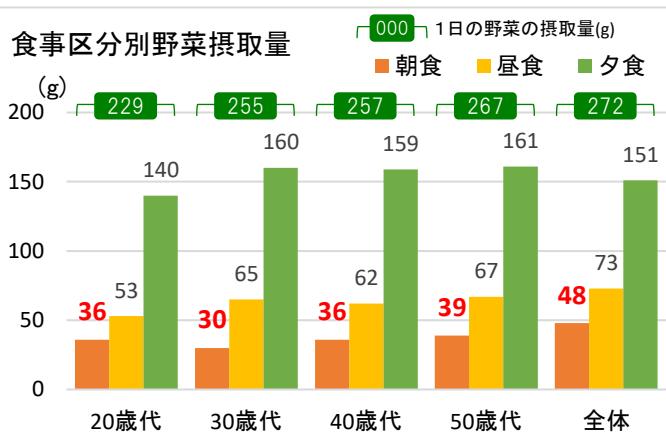


まず野菜！ 食べて健康 日本一！

岐阜県民は**朝食**の
野菜一皿分（約70g）が**不足**しています！

○いつもの食事に+(プラス)野菜1皿
朝から野菜をしっかり食べて、夏を元気に
乗り越えよう！

○食事の1番最初に野菜を食べよう
朝食に野菜を摂取することで、血糖値の
上がり方が緩やかになります。



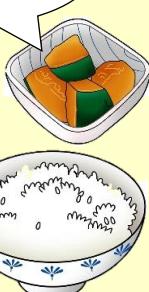
ご飯の場合

朝食に野菜をプラス！不足分の野菜を補おう！

パンの場合

作り置きできる
おかずをプラス

1回分ずつ冷凍して
おくと便利だよ



具だくさんに

冷凍野菜を
使うのもいいね



ミニトマトは
そのまま使って
手軽だね



レンジでチン！
温野菜サラダを
プラス



カット野菜を
使うと簡単だよ



関市の食育

野菜の日

や(8)さ(3)い(1)の語呂合わせから、8月31日は野菜の日です。
岐阜県では、野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指す
「野菜ファーストプロジェクト」を取り組んでいます。

まめなかなつうしん 関市

検索

※関市役所ホームページでもご覧いただくことができます。（アドレス：<http://www.city.seki.lg.jp/0000013733.html>）

食生活改善推進協議会では、各地域で料理講習会を開催しています！

問い合わせ先：関市健康づくり食生活改善推進協議会事務局まで

関市市民健康課（保健センター） TEL：0575-24-0111

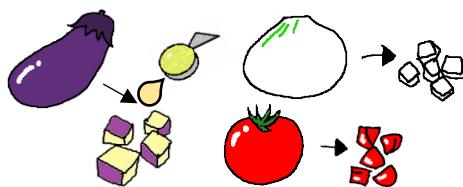
◎主菜：なすとサバ缶のドライカレー（4人分）

サバ水煮缶	1缶(約200g)
なす	4本
玉ねぎ	1個
トマト	1個
枝豆(冷凍)	60g
オリーブ油	小さじ4
カレー粉	小さじ4
A[中濃ソース	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2

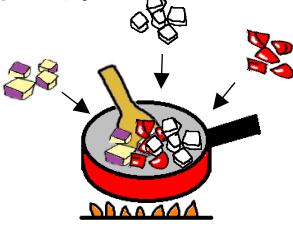
(ひとり当たり)

エネルギー	292kcal
たんぱく質	15.6g
カルシウム	61mg
食物繊維総量	5.1g
食塩相当量	0.8g

- ① なすは1cm角に切り、オリーブ油で和える。
玉ねぎ、トマトは、1cm角に切る。



- ② ①をフライパンに入れ、火にかけて炒める。



- ③ ②の野菜がしんなりしたら、カレー粉を混ぜて、炒める。
サバ缶(汁ごと)、枝豆を加え、水けがなくなるまで、炒める。



- ④ 調味料Aで味をつける。



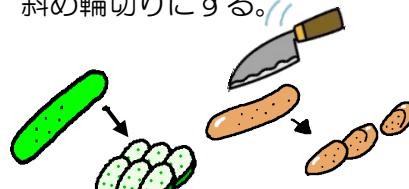
◎副菜：きゅうりの炒め物（4人分）

きゅうり	2本
魚肉ソーセージ	1本
卵	1個
食 塩	ひとつまみ
ごま油	小さじ1
A[しょゆ	大さじ1
酒	小さじ2
こしょう	適宜

(ひとり当たり)

エネルギー	76kcal
たんぱく質	4.6g
カルシウム	43mg
食物繊維総量	0.6g
食塩相当量	1.2g

- ① きゅうり、魚肉ソーセージは、斜め輪切りにする。

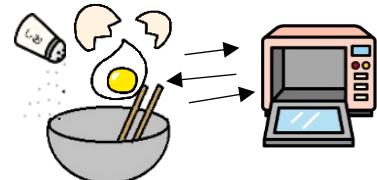


- ③ フライパンにごま油を入れ、きゅうり、魚肉ソーセージを炒める。調味料Aで味をつける。

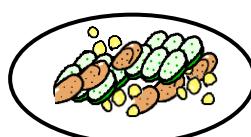


炒めて、生とは違った食感を！

- ② 耐熱容器に卵を割り、食塩を加え、よくかき混ぜる。電子レンジ500Wで50秒程度加熱し、かき混ぜる。もう一度電子レンジで30秒程度加熱し、炒り卵を作る。



- ④ ③に②の卵を混ぜる。
(または、上に飾る)



ヨーグルトを使った簡単サラダ

- ② みかん、コーンは、汁けを切っておく。



◎副菜：きゅうりのヨーグルトサラダ（4人分）

きゅうり	2本
みかん(缶)	100g
スイートコーン(缶)	40g
ヨーグルト	80g
食 塩	小さじ1/3
こしょう	少々

(ひとり当たり)

エネルギー	43kcal
たんぱく質	1.5g
カルシウム	39mg
食物繊維総量	1.0g
食塩相当量	0.5g

- ① きゅうりは、輪切りにし、塩をふり、少しあいてから手でもみ、さっと水洗いする。



- ③ ①と②をヨーグルトで和え、こしょうで味を調える。



ぎふ野菜ファーストのInstagram

料理を作って、写真を
Instagramに
「#ぎふ野菜ファースト」を
つけて投稿してね☆



*この3品とご飯を組み合わせると、ヘルシーメニューが出来上がりります！野菜の総量は290g！