

野菜パァパァ!!

食べるたまねぎドレッシング



材料 (2人分)	めやす	分量
トマト	1/2個	100g
ブロッコリー	小房6個	60g
レタス	2枚	20g
食べるたまねぎドレッシング (約15杯分)		
たまねぎ	1個	150g
酢	1/2カップ	100g
油	1/2カップ	90g
しょうゆ	大さじ3	54g
酒	大さじ3	45g
塩	小さじ1/2	3g
砂糖	大さじ3	27g

<作り方>

(野菜サラダ)

トマトはくし切り、ブロッコリーは小房に分けて茹で、レタスは洗って食べやすい大きさにちぎる。

(食べるたまねぎドレッシング)

- ① 玉ねぎは細くスライスする。(水にさらさずにそのまま使う)
- ② 酢～砂糖まで混ぜ合わせて火にかけ、さっと沸騰させる。
- ③ ①と②を合わせて、全体になじむように混ぜ合わせる。
- ④ 冷蔵庫で一晩おく。

栄養成分 (1人分)

エネルギー	94kcal
たんぱく質	2.1g
脂質	6.2g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.7g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう! 1・2・2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務
担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成

野菜パッパッ

水なすと泉州玉ねぎのラタトゥユ



材料（2人分）

パプリカ	30g
ピーマン	30g
水ナス	180g
たまねぎ	60g
トマト	80g
にんにく	1/2かけ
酒	大さじ1
オリーブ油	大さじ1/2
塩	0.5g
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

<作り方>

- ①水なすは一口大に切り、水にさらす。
- ②パプリカ、ピーマンは一口大に切る。トマト、玉ねぎはざく切りにする。
- ③にんにくはみじん切りにする。
- ④鍋にオリーブ油を入れ、③を弱火で炒める。
- ⑤クッキングペーパーで水気をとった①と②を中火で炒める。
- ⑥⑤に酒、塩を加え、弱火で煮込む。
- ⑦柔らかくなったら、ケチャップ、しょうゆで調味する。

栄養成分（1人分）

エネルギー	99kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	3.5g
炭水化物	14.3g
食塩相当量	0.9g
野菜使用量	192g

野菜は1日5皿食べよう！

朝^{あさ}1皿、昼^{ひる}2皿、夕^{ゆふ}2皿

朝^{あさ}1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼^{ひる}2皿

けんちん汁 おひたし

夕^{ゆふ}2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

水なすの煮物



作り方

- ①水なすは乱切りにする。
- ②えびじゃこは頭を取り、さっと洗う。
- ③そうめんは半分に折り、かためにゆがいておく。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったらえびじゃここと水なすを加える。
- ⑤えびじゃここと水なすに火が通ったら③のそうめんを入れ、さっと煮たら火を止める。

材料 (2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
えびじゃこ		30g
そうめん	1/2束	25g
だし汁	1/2カップ°	100g
砂糖	小さじ2	6g
しょうゆ	小さじ2	12g
酒	小さじ2	10g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	96kcal
たんぱく質	5.0g
脂質	0.5g
炭水化物	16.7g
食塩相当量	1.5g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも食べよう



野菜サラダ

昼2皿



けんちん汁 おひたし

夕2皿



きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜パッパッ！

泉州きゃべつと春菊のナムル



作り方

- ①きゃべつは4cm角くらいに切り、春菊は3cm長さに切る。
- ②熱湯できゃべつをゆで、ザルにあげて冷ます。同じ熱湯で春菊をゆでて冷水にとって冷ます。
- ③ボウルにみじん切り（またはすりおろし）したんにんにく、ごま油、塩、とうがらしを加えて混ぜ合わせ、水気を切った（絞る）きゃべつと春菊を加えてあえ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
きゃべつ	2枚	80g
春菊		60g
にんにく	1/2かけ	5g
ごま油	小さじ1	4g
塩	小さじ1/6	0.8g
とうがらし	適宜	

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	2.1g
炭水化物	2.8g
食塩相当量	0.4g
野菜使用量	73g

野菜は1日5皿食べよう！

朝1皿 昼2皿 夕2皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

けんちん汁 おひたし

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成

野菜バリバリ!

豆腐のクリームグラタン



作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーで水気をふいてボウルに入れ、粉かつおとしょうゆ、すりごまを加えて、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②春菊は熱湯でさっとゆでて冷水にとり、食べやすい長さに切り、水気を絞る。みつ葉は2~3cm長さにしいたけは薄く切る。
- ③耐熱皿に②をのせて、①の豆腐クリームをかけ、チーズを散らす。
- ④オーブントースター（またはオーブン）でチーズにこんがり焼き色をつける。

材料(2人分)	めやす	分量
絹ごし豆腐	1/3丁	100g
粉かつお しょうゆ すりごま	小さじ1	3g
	小さじ1	6g
	小さじ1/2	1g
春菊	1/2袋	100g
みつ葉	1/3袋	20g
生しいたけ	2枚	20g
ピザ用チーズ	大さじ4	30g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	113 kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	6.9g
炭水化物	4.8g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	60g

野菜は1日5皿食べよう! ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼2皿

けんちん汁 おひたし

夕2皿

きんぴら 野菜の焼きそば

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜バリバリ!

和風やしそば



作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばの表示ゆで時間より少し短くかためにゆがき、冷水にとり水気を切る。
- ②油揚げ、にんじん、生しいたけはせん切り、みつばは3cm長さに切る。もやしはひげ根をとる。唐辛子は種を除き細かく切る。すだちは半分に切る。
- ③フライパンに油を熱し唐辛子（量は好みで加減する）を入れ、豚ひき肉、油揚げ、にんじん、生しいたけ、もやしを順に加えて炒め、aの1/2量を加える。①のそばを加え、残りのaを加えて炒め合わせる。
最後にみつばを散らし、火を切る。
- ④皿に盛り、かつお節を散らして、好みですだち、七味をかける。

材料(2人分)	めやす	分量
(乾) そば		160g
豚赤身ひき肉		50g
油揚げ	1/2枚	10g
にんじん		40g
生しいたけ	2枚	20g
みつば	1/2袋	30g
もやし	1/2袋	80g
唐辛子	1本	
サラダ油	小さじ2	8g
a しょうゆ	小さじ2	12g
みりん	小さじ2	12g
かつお節パック	1パック	3g
すだち	1個	
七味	適宜	

栄養成分 (1人分)

エネルギー	390 kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	11.2g
炭水化物	53.1g
食塩相当量	1.1g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう! 朝1・昼2・夕2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

泉州キャベツと人参のごまからし和え



作り方

- ①キャベツは細切り、人参は千切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れラップし、電子レンジで2分程度加熱し、ざるにあげて冷ましておく。
- ③すり鉢でごまをすり、そこに砂糖・しょうゆ・練りからしを加えてよく混ぜ、食べる直前に②の野菜と和える。

材料（2人分）	めやす	分量
キャベツ	2枚	100g
人参	1/4本	40g
白ごま	大さじ1	9g
砂糖	小さじ1	3g
しょうゆ	小さじ1	6g
練りからし	小さじ1/2	2.5g

栄養成分（1人分）

エネルギー	57kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.7g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	0.5g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼2皿

けんちん汁 おひたし

夕2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜パッキリ！

泉州キャベツと豚肉のレンジ蒸し

作り方

- ①キャベツはくし型に切り、耐熱容器に敷き詰める。
- ②豚肉を上から並べ、酒を回しかける。
- ③電子レンジで800W約4分加熱する。
- ④ポン酢にラー油を混ぜ、たれを作る。
- ⑤たれにキャベツ・豚肉をつけていただく。

材料(2人分)	めやす	分量
松波キャベツ	1/6個	200g
豚しゃぶしゃぶ肉		80g
酒	大さじ1	15g
ラー油		少々
ポン酢	大さじ2	36g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	149kcal
たんぱく質	9.1g
脂質	8.4g
炭水化物	7.5g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	100g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜バリバリ!

水なすのコンポート

作り方

- ①水なすは皮をむき、縦半分に切り、7～8mm幅にスライスする。※皮はとっておく。
- ②鍋になす、なすの皮、水100ml、砂糖、レモン汁を加え火にかける。沸騰したら弱火にし、落としブタをして10分程煮る。
- ③皮を除いたなすをバットに移し冷ます。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

材料(2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
砂糖	大さじ3	27g
レモン汁	1/2個分	15g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	70kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	17.9g
食塩相当量	0g
野菜使用量	75g



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜パッキリ！

焼きナスと厚揚げのポン酢ジュレ



作り方

- ①ポン酢ジュレを作る。鍋にだしと粉寒天を加えて火にかけ、混ぜながら溶かして1～2分沸騰させ火を切る。ポン酢を加えて混ぜ合わせ、保存容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ②なすは表面が焦げるまで、魚焼きグリルで12～13分焼き、皮をむいて一口大に切る。
厚揚げはゆでて油抜きし、細かくちぎる。
- ③ボールに②と細かくくずした①、削り節を加えてあえる。

材料(2人分)	めやす	分量
なす	2個	160g
厚揚げ	小1枚	100g
かつお節 ^{パッ}	1 ^{パッ}	3g
だし	1/2 ^{カッ}	100g
ポン酢	大さじ2	36g
粉寒天	小さじ1	1～2g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	113kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	5.9g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	1.4g
野菜使用量	80g

野菜は1日5皿食べよう！^朝1・^昼2・^夕2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

水なすの梅甘酢漬け

作り方
 ①水なすはヘタを切り落とし、包丁で軽く切り込みを入れ、食べやすい大きさに手で裂く。
 ②①のなすを、塩少々を加えた水に5分ほど浸し、水気を絞る。
 ③梅干しは種を除いて包丁でたたき、aを混ぜ合わせる。
 ④②と③、縦に干切りにしたみょうがを混ぜ合わせ、味がなじむまで10分ほど置き、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
水なす	1個	150g
みょうが	1/2個	5g
梅干し	1/2個	5g
a { 砂糖	大さじ1/2	4.5g
酢	大さじ1/2	7.5g
塩		少々

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	23kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	6.5g
食塩相当量	0.2g
野菜使用量	77.5g



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

タコと泉州キャベツの さっぱりコールスロー



作り方

- ①タコをなるべく薄くスライスする。
- ②キャベツを千切りし、塩少々でもんでしっかり水切りする。
- ③ポリ袋にタコとキャベツを入れ、aを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
タコ	足1/2本	30g
キャベツ	1/8個	150g
塩		1g
ごま	小さじ2	4g
a. オリーブオイル	小さじ	6g
	1.5	
こしょう	適宜	
マヨネーズ	大さじ2	24g

栄養成分 (1人分)	
エネルギー	184kcal
たんぱく質	5.2g
脂質	16.6g
炭水化物	4.5g
食塩相当量	0.8g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝^{あさ}1 野菜サラダ (朝でも食べよう)

昼^{ひる}2 けんちん汁 おひたし

夕^{ゆふ}2 きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

泉州野菜カレー



作り方

- ①タコ、にんじん（2cm長さ分は除いて）は一口大に切る。たまねぎはくし型に切る。さといもは皮を厚めにむき、大きいものは一口大に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②除いておいたにんじんを1cm厚さに輪切りにして花型に抜き、中まで火が通るようにゆでる。ウィンナー(赤)は下半分に切り込みを入れて、フライパンで焼き、皿にとる。
- ③フライパンにサラダ油とにんにくを加えて炒める。にんにくの香りがでてきたら、タコを炒めて皿にとる。
- ④なべにサラダ油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしてきたらにんじんとさといもを加えて炒め、水を入れて15分程度野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤火を止めてカレールウを入れてかき混ぜながら溶かした後、③のたこを加え、弱火でとろみがつくまで煮る。
- ⑥器にごはんとカレーを盛り付けて、②のタコウィンナーと花型にんじんを飾る。

材料(2人分)	めやす	分量
ごはん	茶碗2杯(多め)	400g
タコ	1本	60g
たまねぎ	1/2個	80g
さといも	3~5個	80g
にんじん	1/3本	50g
にんにく	小1かけ	5g
サラダ油	小さじ1	4g
水	1.5カップ	300cc
カレー	2かけ	36g
ウィンナー(赤)	2個	20g

栄養成分(1人分)

エネルギー	556kcal
たんぱく質	17.2g
脂質	11.9g
炭水化物	91.7g
食塩相当量	2.3g
野菜使用量	68g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2

朝 1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼 2皿

けんちん汁 おひたし

夕 2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜バリバリ!

鮭とたまねぎの蒸し物

作り方

- ①鮭に塩をまぶして10～15分置き、一度水で洗い流して、水気をよくふき取る。食べやすいように3～4等分に切る。
- ②ポリ袋に①を入れ、しょうゆ・みりん・酒をふりかけて、袋の上から軽くもみ、袋の空気を抜いて冷蔵庫で30分以上漬ける。
- ③たまねぎは薄くくし形に、きゃべつは大き目のざく切りにする。
- ④耐熱皿に③を並べ、その上に②の鮭とつけ汁をのせる。軽くラップをかけて、電子レンジで加熱する。鮭の中まで火が通れば、生姜のせん切りを散らす。
※1人分ずつアルミホイルに包み、フライパンで蒸し焼きにしてもよい。

材料(2人分)	めやす	分量
生鮭	2切れ	160g
塩(鮭の1%がめやす)	小さじ1/4強	1.6g
しょう油・みりん	各大さじ1	各18g
酒	大さじ1	15g
たまねぎ	1/2個	100g
きゃべつ	大1枚	80g
生姜のせん切り	1かけ	6g

栄養成分(1人分)

エネルギー	206kcal
たんぱく質	17.4g
脂質	10.4g
炭水化物	8.2g
食塩相当量	2.2g
野菜使用量	93g

野菜は1日5皿食べよう! ^{めさ}1・^{ひる}2・^ゆ2

朝1 ^朝 朝でも食べよう 野菜サラダ

昼2 ^昼 けんちん汁 おひたし

夕2 ^夕 きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

鮭缶とほうれん草・たまねぎのキッシュ

作り方

- ①ほうれん草はゆでて冷水にとり、水気しっかり絞って2cmくらいの長さに切る。たまねぎは1cm角に切る。
- ②フライパンにバターを入れて加熱し、たまねぎを炒める。たまねぎがしんなりとなったら、鮭缶を汁ごと加え、鮭をほぐしながら炒め、最後に①のほうれん草を加えて合わせる。
- ③ボウルに溶き卵、牛乳、チーズを加えて混ぜ合わせる。
- ④耐熱の器に②を入れ、③をまわし入れる。
- ⑤オーブントースターで15分ほど焼き色がつくまで焼く。
※230℃くらいのオーブンで焼き色がつくまで焼いても良い。

材料(2人分)	めやす	分量
鮭水煮缶	1/2缶	90g
ほうれん草	1/2束	100g
たまねぎ	1/4個	50g
バター	大さじ 1/2	6g
溶き卵	1.5個	80g
牛乳	1/4カップ	50ml
ピザ用チーズ	大さじ6	50g
こしょう		適宜

栄養成分(1人分)

エネルギー	296kcal
たんぱく質	23.2g
脂質	19.4g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.0g
野菜使用量	75g

野菜は1日5皿食べよう！

朝1 朝でも食べよう 野菜サラダ

昼2 けんちん汁 おひたし

夕2 きんぴら 野菜の焼き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

新たまねぎとしらす干しのサラダ

作り方

- ①たまねぎは薄切りにする。みつ葉は3cm長さくらいに切り、さっと湯がくか電子レンジで加熱する（好みで生のままでよい）。
- ②トマトは1cm角くらいに切り、ポン酢しょうゆ・砂糖・サラダ油(好みの油)と混ぜ合わせる。
- ③ボウルに①としらす干し、②を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

材料(2人分)	めやす	分量
新玉ねぎ	1/2個	100g
みつ葉	1/2袋	15g
しらす干し	大さじ2	12g
トマト	1/4個	50g
ポン酢しょうゆ	大さじ2	36g
砂糖	小さじ1	3g
サラダ油	大さじ1/2	6g

栄養成分(1人分)

エネルギー	77kcal
たんぱく質	2.9g
脂質	3.2g
炭水化物	9.2g
食塩相当量	1.6g
野菜使用量	82.5g

野菜は1日5皿食べよう！^{あさ}1・^{ひる}2・^{ゆふ}2



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

泉州水菜とりんごのサラダ



作り方

- ①水菜は、4cm長さに切る。
サニーレタスは、小さくちぎる。
玉ねぎは、薄切りにして、水にさらす。
りんごは、くし型に切ってからさらに薄切りにして、塩水にさらす。
- ②水気をしっかり切った①とコーンに、調味料Aを混ぜたものを、食べる直前にあえる。

材料(2人分)	めやす	分量
水菜		30g
サニーレタス	2枚	30g
玉ねぎ	1/3個	60g
りんご	1/8個	35g
コーン缶		20g
マヨネーズ	大さじ1弱	10g
りんご酢	大さじ1/2	7.5g
しょうゆ	小さじ1/2	3g

栄養成分 (1人分)

エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.4g
脂質	3.8g
炭水化物	8.5g
食塩相当量	0.3g
野菜使用量	70g

野菜は1日5皿食べよう！



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

カルシウム豚汁



作り方

- ①大根、人参は皮をむき、いちょう切り、里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ②コンニャクは短冊に切り下ゆでする。しめじは石づきを除きほぐす。
- ③鍋にだし汁と①②を入れ火にかける。沸騰したら一口大に切った豚肉を加え具がやわらかくなるまで煮る。
- ④具が煮えたら、みそと牛乳を加える。ひと煮立ちしたら小口に切った青ねぎを加え火をとめる。

材料 (2人分)	めやす	分量	栄養成分 (1人分)	
豚ばら肉		40g	エネルギー	154kcal
大根		40g	たんぱく質	6.6g
人参		30g	脂質	9.3g
コンニャク		40g	炭水化物	11.2g
里芋		40g	食塩相当量	1.1g
しめじ		30g	野菜使用量	90g
青ねぎ	適量			
みそ		16g		
だし汁		250ml		
牛乳		100ml		

野菜は1日5皿食べよう！ ^{あさ}1 ^{ひる}2 ^{ゆふ}2

朝 1皿

朝でも食べよう

野菜サラダ

昼 2皿

けんちん汁 おひたし

夕 2皿

きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

野菜バリバリ！

野菜たっぷり豆腐サラダ



作り方

- ①木綿豆腐は湯通しをして冷ます。
- ②貝割れ大根は洗って3cmくらいに切る。
- ③玉ねぎ、トマトは薄切りにし、前日に甘酢に漬け込む。
- ④器に木綿豆腐を入れ、②と③をトッピングして、花かつおをかける。

材料(2人分)	めやす	分量
木綿豆腐		200g
貝割れ大根		4g
玉ねぎ		100g
トマト		100g
花かつお		少々
甘酢		20g

栄養成分(1人分)

エネルギー	118kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	4.4g
炭水化物	11.2g
食塩相当量	0.2g
野菜使用量	102g

野菜は1日5皿食べよう！ 1・2・2

朝1 朝でも食べよう 野菜サラダ

昼2 けんちん汁 おひたし

夕2 きんぴら 野菜の炊き合わせ

レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※

※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所管理栄養士で構成

野菜パァパァ!

新玉ねぎの丸ごとスープ

作り方

- ①新玉ねぎは頭の部分を2cm深さくらい、スプーンでくりぬく。
- ②豚ミンチ、粉チーズ、ハーブ、①でくりぬいた玉ねぎをみじん切りにしたものをすべて混ぜてよくこねる。
- ③②のタネを2等分し、①のくりぬいた部分につめる。
- ④鍋に③の玉ねぎを並べ、水とコンソメを入れ、ふたをして弱火で煮る。
- ⑤玉ねぎがやわらかくなってきたら、ほぐしたしめじを入れ、火が通るまでコトコト煮る。

材料(2人分)	めやす	分量
新玉ねぎ	中2個	300g
しめじ	1/4株	25g
豚ミンチ		80g
粉チーズ	大さじ1	6g
チキン コンソメ	1個	5g
水		300cc
ハーブ		適量

栄養成分 (1人分)

エネルギー	174kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	8.2g
炭水化物	15.5g
食塩相当量	1.2g
野菜使用量	162.5g



レシピ提供：泉州ブロック栄養業務担当者連絡会※
 ※和泉市・泉大津市・高石市・忠岡町・貝塚市・岸和田市・
 泉佐野市・熊取町・泉南市・田尻町・阪南市・岬町・
 大阪府和泉保健所・大阪府岸和田保健所・大阪府泉佐野保健所
 管理栄養士で構成

これならできる！野菜バリバリ生活

あなたの定番メニューは？



ちょっとの意識で、野菜たっぷり！

汁もの・スープ類



具たくさんに

これだけとりたい！

野菜目標量

350g / 日

メイン料理



付け合わせ野菜は残さずに

どんぶり



カレーライス



めん類



野菜1品をプラス、または野菜たっぷりで満足感アップ



野菜バリバリ！で体調良好♪

Q 野菜をたっぷり食べると
身体に良いって本当？



A 本当です。
野菜にはビタミンやミネラル・食物繊維が多く
含まれています。野菜を1日350g以上食べる
ことで生活習慣病などを予防します。

野菜は1日5皿食べよう！ ^{あさ}1 • ^{ひる}2 • ^{ゆう}2

朝 1皿

朝でも
食べよう



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁



おひたし

夕 2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

血圧が気になるあなたに

体内の余分な塩分を排出する作用がある「カリウム」は、
新鮮な野菜や果物の他様々な食品に含まれています。
野菜をたっぷり食べることは血圧が気になる方にオススメです。
※腎臓や心臓の病気を有している人は主治医に相談するようにしましょう。

1日に食べる量は350g

あと100g
足りんのじゃ。



大阪府

健康医療部保健医療室健康づくり課
電話 06-6941-0351 (代)

この印刷物は10,000枚印刷し、1部あたりの単価は26円です。平成27年3月発行