

さくら薬局  
大阪扇町通店 管理栄養士

# おすすめ Recipe

No.36

## 野菜350g摂れていますか？

野菜には、「三大栄養素(タンパク質・脂質・炭水化物)の代謝を助けて細胞の新陳代謝を促進し、体の生理機能を調整してくれる**ビタミン**や**ミネラル**」<sup>1)</sup>、「腸の調子を整えてくれる**食物繊維**」などが豊富に含まれています。  
欠かせない栄養素が豊富に含まれている野菜、あなたは摂れていますか？

### 野菜350gって、どのくらいの量？



東京都福祉保健局 報道発表資料  
「ガイドブック「野菜、あと一皿！」を改訂(2月13日)」より引用



かぼちゃの煮物



ほうれん草のお浸し



さつま芋の甘煮



サラダ



野菜炒め

1日5皿を  
目標に！

小鉢1皿＝野菜70g相当で、野菜炒めなどの大皿料理の場合は2皿分(140g)と数えます。目標の350gを摂取するために、1日5皿を目標にしましょう。(70g×5皿＝350g)

日本人の平均野菜摂取量は350gに届いていません。まずは「1品増やす工夫から！」

### 生ではなく加熱する

加熱によって野菜のカサが減り、たっぷりの量も無理なく食べられるようになります。



キャベツ(生)



キャベツ(茹)

### 汁物は具たくさんに

スープの具材にすることで、カサが減り、汁に溶けだしたビタミン類まで摂取することができます。



### 外食でも野菜摂取を

・単品よりも栄養バランスの良い定食を！  
・コンビニご飯では、サラダや総菜をプラスして！

野菜たっぷり  
タンメンにする

# 野菜入り「ケーキサレ」



## 材料 2個分

|           |          |
|-----------|----------|
| ブロッコリー    | 40g      |
| ほうれん草     | 30g      |
| マッシュルーム   | 50g      |
| トマト       | 40g      |
| 卵         | 1個       |
| 砂糖        | 小さじ1     |
| 塩         | ひとつまみ    |
| こしょう      | ひとつまみ    |
| 牛乳        | 小さじ2     |
| パルメザンチーズ① | 大さじ2・1/2 |
| 薄力粉       | 50g      |
| ベーキングパウダー | 小さじ1/2   |
| パルメザンチーズ② | 小さじ2     |

## 作り方

- ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルームは細かく切り軽く茹でる。  
(レンジ500Wで1分程加熱でもOK)  
トマトは食べやすい大きさに切る。
- 卵を溶き、Aを混ぜる。
- 薄力粉、ベーキングパウダーを②にふるい、軽く混ぜる。
- ③にブロッコリー、ほうれん草、マッシュルームを入れて混ぜ、マフィン型に入れる。
- トマトを上にとッピングし、パルメザンチーズ②を振りかける。
- 170℃のオーブンで様子を見ながら25分程加熱。火が通ったら完成。

## ポイント

今回は紙のマフィン型を使用した為、油を使用していません。  
金型を使用する際は、  
油を塗ってご使用ください

## コメント

## 栄養素 (1個分)

|       |           |      |         |
|-------|-----------|------|---------|
| エネルギー | : 202kcal | 糖質   | : 21.7g |
| タンパク質 | : 11.6g   | 食物繊維 | : 2.6g  |
| 脂質    | : 6.3g    | 塩分   | : 0.9g  |

不足しがちな緑黄色野菜を使用したケーキサレです。1日に摂って頂きたい野菜350gの内、緑黄色野菜は120gが目安とされていますが、今回のレシピでは55g使用している為、**目安の約半分**とることができます。