野菜プラス1レシピ

手軽に作れる野菜レシピを集めました。
どのレシピも作り方はシンプルです。
ぜひ作って、野菜を食べよう！

作ったら
健チャレに写真を
投稿してね！
9/9 からスタート↓↓

大人が１日に必要な野菜の量は３５０ｇ
でも、邑南町では約5％の人しかとっていない状況です。
（令和４年度邑南町健康づくり調査結果より）

野菜を食べて減塩！
野菜を食べることも減塩の１つです。
野菜に含まれるカリウムが塩分
（ナトリウム）を体外に出してくれます。
レシピは塩分控えめになっています。

発行・問い合わせ先
邑南町役場保健課
TEL 0855-83-1123

健チャレ（おおなん健康チャレンジ）９月９日からスタートします！！
「野菜を食べる」「歩く・動く」「人とつながる」をテーマに写真投稿をとおして
楽しみながら健康づくりにチャレンジしてもらう企画です。投稿お待ちしています！

かぼちゃのチーズ焼き

材料（2人分）
かぼちゃ　1／8コ
ケチャップ　大さじ1.5
とろけるチーズ　20g

作り方
① かぼちゃは7～8ミリ厚さに切り、耐熱皿に並べる。
② ケチャップをのせ、チーズを散らして、レンジ600W で5～6分
　ていどやわらかくなるまで加熱する。（ラップなし）

ピーマンのおかかあえ

材料（4 人分）
ピーマン　3コ
ごま油　小さじ1
★ かつお節　２袋（5g）
★ 白ごま　大さじ１
★ しょうゆ　小さじ1
★ 砂糖　小さじ１/2

作り方
① ピーマンのヘタと種をとり、細切りにする。
② 耐熱容器に入れて、ごま油をからめる。
③ レンジ600W で２分加熱。（ラップなし）
④ ★を加えて混ぜる。

なすとトマトのミートソース

材料（4 人分）
なす　小３本
トマト　１コ
ミートソース　１/3 缶
チーズ　50g

作り方
① なすは１cm幅、トマトは一口大に切る。
② 油を熱したフライパンでなすを炒めてトマトをのせる。
③ ミートソース、チーズの順に乗せてふたをし、チーズが溶けたら
　火を止める。

ブロッコリーのじゃこ炒め

材料（2~3人分）
ブロッコリー　150g
ちりめんじゃこ　大さじ2（10g）
油　大さじ１/2
酒　大さじ１
塩　少々

作り方
① 油を熱したフライパンにブロッコリーを入れてサッと炒める。
② 水大さじ１をふり、ふたをして １～2分ほど蒸し焼きにする。
③ ふたをとり、じゃこ、酒、塩を入れて炒める。

夏野菜のさっぱりあえ

材料（4 人分）
野菜　約400g
（かぼちゃ１/8 コ、オクラ８本
なす２本、ピーマンパプリカ２コ）
★ カンタン酢　大さじ2
★ しょうゆ　大さじ１
★ 白ごま　大さじ１
ごま油　適量
あれば大葉（せん切り）

作り方
① 野菜を食べやすい大きさに切り、ごま油を熱したフライパンで焼く。
② ★のタレに漬けるだけ。

もやしとにらのオムレツ

材料（4 人分）
もやし　１袋
ニラ　１わ
卵　４個
塩、こしょう　少々
油　適量

作り方
① 油を熱したフライパンでもやしと２cmほどに切ったニラを
　炒め、塩、こしょうをする。
② 溶いた卵を入れて混ぜ、ふたをして火が通ったら半分に
　たたむ。

豚玉ねぎのソース炒め

材料（4 人分）
玉ねぎ　150g
豚こま切れ　200g
★ ケチャップ　小さじ４
★ ウスターソース　小さじ4
油　大さじ１

作り方
① 玉ねぎは薄切り。
② 油を熱したフライパンに豚肉を入れて炒める。
③ 肉の色が変わったら玉ねぎを加えてさっと炒め合わせ、
　★を加えて味付けする。

R6 年９月発行