



プラス1皿！野菜で健康生活！



茨城県民はどれくらい野菜を摂取しているのでしょうか？

【成人1日あたりの野菜摂取量】

(茨城) 男性

現状値 290.9g (全国 18位)

目標値 350g

(茨城) 女性

現状値 274.2g (全国 20位)

目標値 350g

1日あたり約70g
不足しています！

*現状値：平成28年国民健康・栄養調査 *目標値：日本人の食事摂取基準2020年版

毎日野菜を+(プラス)1皿！

野菜70gは
小鉢1皿分相当です！

野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体に必要な栄養素がたくさん含まれています。

今よりも野菜を+1皿食べることを心がけ、健康づくりに取り組みましょう！



毎日野菜のおかずをプラス1皿！



メニューの組み合わせに野菜を必ず入れるように意識しよう！

煮る・炒めるなど…
火を加えると野菜の力が減り
食べやすくなります！



調理方法を工夫しよう！



色とりどりの野菜を意識しよう！



汁物やおかずを具たくさんにしよう！

令和4年3月 茨城県・(公社)茨城県栄養士会

令和3年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

ネギたっぷり旨鶏御膳

土浦市 金井 日和



栄養価【1人分】

エネルギー 588kcal 食塩相当量 2.7g 野菜の量 177g

◆メニュー◆

- *もちもち麦ごはん
- *しいたけ香るお吸い物
- *蒸し鶏胸肉のネギだれ
- *ピリ辛!!かみなりこんにゃく
- *根菜と小松菜の炊き合わせ *とろろ

◆ポイント◆

低カロリーな食材でもしっかり満足できる食事です！

もちもち麦ご飯 材料・分量【1人分】

精白米…80g 押し麦…10g 水…135g

作り方

精白米を洗米し、押し麦を混ぜる。
30分浸漬したら、炊飯する。

しいたけ香るお吸い物 材料・分量【1人分】

豆腐…20g 干し椎茸…2g 濃口しょうゆ…2g
だし汁…100g 三つ葉…1g 花麩…1g

作り方

- ① 花麩と干し椎茸を水で戻し、干し椎茸は2mmの幅に切る。豆腐を2×3cmの長方形に切る。
- ② だし汁に椎茸の戻し汁を加える。
- ③ ②に干し椎茸と豆腐・花麩を加えて煮て、しょうゆで調味する。
- ④ 器に三つ葉を入れ、④を注ぎ入れる。

蒸し鶏胸肉のネギだれ 材料【1人分】

鶏胸肉…80g 塩…0.5g こしょう…0.1g 長ねぎ…20g
玉ねぎ…20g 鶏ガラだし(粉末)…2g ごま油…4g
レタス…10g れんこん…20g ミニトマト…20g
大葉…3g ミヨウガ…3g

作り方

- ① れんこんは、皮をむいて1cm幅の半月切り、鶏胸肉は1cm幅のそぎ切りにし、塩・こしょうを振っておく。
- ② 長ねぎ・玉ねぎはみじん切りにし、軽くラップをしてレンジで5分蒸し、鶏ガラだしとごま油であえてネギだれをつくる。
- ③ ①のれんこんと鶏胸肉を軽くラップをしてレンジで8分蒸す。(火が通るまで)
- ④ レタスとミニトマトは水で洗い、レタスは一口大にちぎっておく。

- ⑤ 皿にレタスとミニトマト、③を盛り付け、上から②をかける。
- ⑥ 大葉とミヨウガを千切りにし、ネギだれの上にのせる。

ピリ辛ッ!かみなりこんにやく 材料【1人分】

こんにやく…60g 唐辛子…0.3g サラダ油…2g
濃口しょうゆ…5g 酒…5g

作り方

- ① こんにやくを洗い、手で一口大にちぎり、10分湯がき、水気をよく切る。
- ② フライパンに油を入れ、唐辛子の輪切りを加えて香りを出す。そこに①を加えて炒め、しょうゆ・酒で調味をする。

根菜と小松菜の炊き合わせ 材料【1人分】

人参…20g ごぼう…30g 小松菜…30g
だし汁…100g 濃口しょうゆ…5g みりん…5g

作り方

- ① 人参・ごぼう・小松菜を洗い、人参・ごぼうは皮をむき、人参は5cmの長さで6等分し、ごぼうは5cmの長さで、4等分、小松菜は5cmの長さに切りそろえる。
- ② 人参・ごぼうをだし汁で柔らかくなるまで煮たら、小松菜を後から加えて火が通るまで下茹でし、一度ざるに取り出す。
- ③ ②の野菜をだし汁・しょうゆ・みりんできっと煮る。

とろろ 材料【1人分】

山芋…40g 青のり…0.1g だし汁…10g

作り方

- ① 山芋を洗って皮をむき、すりおろす。
- ② だし汁を加えて混ぜ、器に盛り、青のりをのせる。