

# 旬の野菜をプラス1皿！

## レンジで作る ピーマンともやしのかつお節和え

お弁当のおかずにも！



1人分の野菜  
75g

1日の目標量充足率: 21%



### 材料（2人分）

ピーマン	3個	(100g)
もやし	1/4袋	(50g)
ごま油	小さじ1	(4g)
★かつお節	1袋	(5g)
★いりごま	大さじ1	(6g)
★しょうゆ	小さじ1	(6g)

### 作り方

- ① ピーマンは種とヘタを取り、細切りにする。もやしは洗っておく。
- ② 耐熱容器に細切りしたピーマンを入れてごま油を絡め、ふんわりラップをして電子レンジ600Wで1分加熱する。もやしを加えさらに1分加熱する。
- ③ 耐熱容器に★を加えて混ぜ合わせ、器に盛りつける。

### 栄養成分表示（1人分当たり）

熱量 65kcal たんぱく質 2.9g 脂質 4.6g  
炭水化物 3.3g 食塩相当量 0.4g

## 野菜を上手に食べるコツ

- 旬の野菜を食べる
- 加熱して食べる  
「蒸して食べる」と栄養素を逃さず効率的！
- 乾物や冷凍野菜を活用する
- 外食時にも野菜1皿を意識して



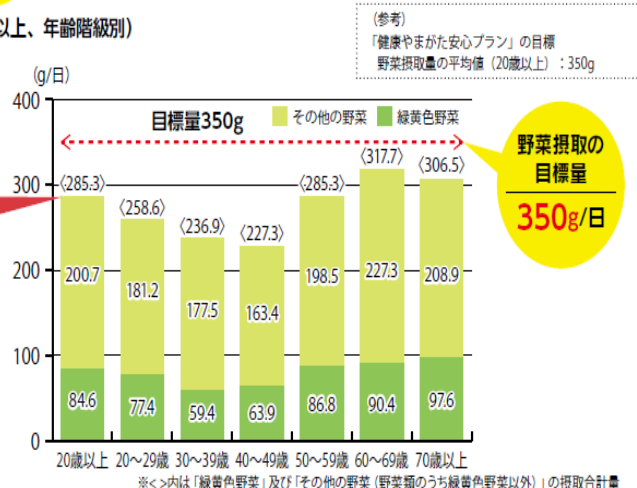
### 野菜摂取について



野菜の摂取不足です！約70g不足しています！

#### ●野菜の平均摂取量（20歳以上、年齢階級別）

現在  
285.3g  
摂取しています。  
目標達成まで、あと  
プラス野菜1皿  
(約70g)



作成元（問い合わせ先）

山形県庄内保健所保健企画課 Tel 0235-66-5476

山形県健康づくり推進課 Tel 023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
令和2年度3号

