

11 キャベツとツナのレンジ蒸し煮

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー④

しっかり食べよう、**野菜350**

レシピ提供：八王子地域活動栄養士会

野菜量
約75g



●材料(1人分)●

- ・キャベツ 70g (大きめの葉1枚程度)
- ・ツナ缶(オイル漬け) 大さじ1 (約15g)
- ・にんじん 5g
- ・砂糖 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ1

●使用する器具●

- ・電子レンジ
- ・耐熱性食器
- ・ラップ
- ・ピーラー
- ・菜箸
- ・計量スプーン(大・小)
- ・まな板
- ・包丁

調理時間：約5分

●作り方●

- ① キャベツは洗ってざく切りにし、深めの皿に入れる。にんじんはピーラーで薄くむき、のせる。
- ② ツナ、砂糖、しょうゆを加えて、ラップをふわっとかけて、500~600Wの電子レンジで約1分加熱後、一度全体を振って混ぜる。
- ③ さらに約1分加熱する。
※盛りつけの時、彩りでカイワレ大根をのせてもよい。

ひとくちメモ

ふた付きのレンジ用容器で行う場合は、ふたをずらして加熱してください。

●食べたコメント

ほんのりとした甘さとシンプルな味付でおいしいです。

12 八王子で獲れる野菜ランキング

「東京都農作物生産状況調査結果報告書」(平成30年3月)より抜粋 ※平成28年収穫量比較

NO.1 **だいこん**
1,127 t

ふるふき大根やおろし和えにするとおいしいよ!
はちおうじ食育キャラクター はっちくん

NO.2 **なす** 971 t

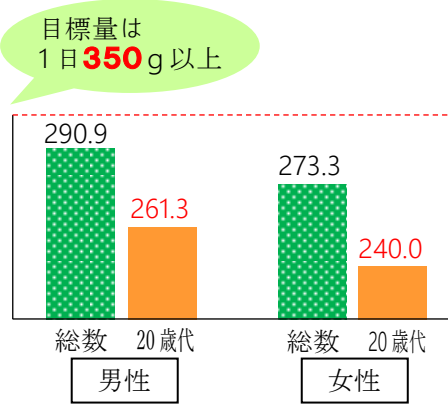
NO.3 **トマト** 895 t

NO.4 **はくさい** 667 t

13 野菜350

さん ごー まる
生活習慣病予防のために、1日に
とりたい野菜摂取量は350g以上です。

野菜には、生活習慣病やがん予防に欠かせない栄養素(ビタミン、ミネラル、食物繊維)が多く含まれています。これらの栄養素は、肌を健康に保ったり、便秘予防、病気の予防に効果があるといわれています。若い頃から野菜をしっかり食べる食習慣を身につけて、健康な身体づくりをしましょう。



平成30年の国民健康・栄養調査結果によると、1日の野菜摂取量は全ての年代で目標量の350gに届かず、特に20歳代は全年代で男女共に最も不足しているよ。



料理の基本や野菜を手軽にとれるレシピ、いかがでしたか？
楽しい食生活を送りながら、健康で充実した毎日をエンジョイしてください！