ボロネーゼ風ごはん

エネルギー:593kcal
食塩相当量:1.7g

材料(2人分)

ごはん	お茶碗2杯分
豚ひき肉	140g
トマト	1個
なす	1本
たまねぎ	1/2 個
おろしにんにく	少々
塩	少々
こしょう	少々
★ケチャップ	大さじ1
★ハヤシルウ	20g
サラダ油	適量

【作り方】

① たまねぎはみじん切りに、トマト・なすは2cm角に切る。なすは水に5分程つけておき、水を切っておく。
② 熱したフライパンにサラダ油をひき、おろしにんにくを入れ、香りを出し、たまねぎとなすを加えしんなりするまで中火で炒める。
③ ②に豚ひき肉を加えて、塩・こしょうをし、火が通るまで炒める。
④ ③にトマトを加え、煮立ったら★の調味料を加えよく炒める。
⑤ 皿にごはんを盛りつけ、その上から④をかけ完成。

夏野菜ってどんな野菜？

夏に旬をむかえる野菜で、トマトやきゅうりなど、生で食べられるものも多いです！

水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、夏バテや熱中症の予防にもぴったりです◎
ビタミンも多く含まれているので、紫外線から肌を守ったり、胃腸を整えたりする効果も期待できますよ♡

野菜を食べるとこんなことが！！

◆ 食べすぎ防止

野菜は低エネルギーで満腹感が得られやすいため、食事の始めに食べると食べすぎを防ぐことができます！
＊野菜をたっぷり食べたいときは加熱して食べるのがおすすめです♡

◆ 高血圧予防

野菜や果物やいも類に多く含まれるミネラルの一つである「カリウム」は体内の余分な塩分(ナトリウム)を体の外に出す手助けをしてくれます！
※腎臓病の方はカリウム制限がありますので、かかりつけ医の指示にしたがってください。

◆ 美肌✨

緑黄色野菜に多く含まれるカロテノイドには抗酸化作用があり、活性酸素の攻撃から肌を守り、アンチエイジング効果が期待できます！

◆ 腸内環境を整える

野菜に多く含まれている食物繊維が不足すると、腸内環境が乱れてしまいます。日本人の多くは食物繊維が不足していると言われていますので、積極的に野菜をとって腸内美人をめざしましょう！

別府市民の野菜摂取の現状

男性：２８９.８ｇ、女性：２４６.８ｇ（平均）※の野菜摂取量ですが、国が目標としているのは３５０ｇ！

生野菜なら、両手３杯分が約３５０ｇなんです！

１００ｇってどれぐらい・・・？
ミニトマト・・・約１０個
きゃべつ・・・葉２枚
ピーマン・・・約３個

今の食事に＋１品野菜料理をつけると１００ｇ食べられますよ✨

ベジたしレシピ

（トマト・なす・オクラ ver）

※エネルギー・食塩相当量は１人分です。

別府市公式キッチン（クックパッド）
もぜひ見てくださいね！

発行元：別府市健康推進課

オクラのポン酢チーズがけ

材料(2人分)

オクラ	10本
ポン酢	小さじ2
ピザ用チーズ	30g
黒こしょう	少々

エネルギー:67kcal

食塩相当量:0.6g

【作り方】

① オクラはまな板の上で塩(分量外)を振って板ずりし、水で塩を洗い流して水気を切り、ヘタを切って斜め切りにする。
② 耐熱容器に①とポン酢を入れ、さっくり混ぜ、上からピザ用チーズをかけ600W の電子レンジで2分加熱する。
③ 皿に盛り、最後に黒こしょうをかけ完成。

トマトのシーザーサラダ

材料(2人分)

レタス	4枚
トマト	1個
コーン缶	大さじ3
★ヨーグルト	大さじ2
★オリーブオイル	大さじ2
★マヨネーズ	大さじ2
★レモン汁	大さじ1
★塩	少々
★こしょう	少々

エネルギー:310kcal

食塩相当量:0.6g

【作り方】

① ★の調味料をすべて混ぜ、ドレッシングを作る。
② レタスは一口大に手でちぎる。トマトはヘタを取り、大きめの角切りにする。
③ 皿に②のレタス、トマトを盛りつけ、コーンをちらし、①のドレッシングをかけ完成。

電子レンジで簡単☆なすのごまポン

材料(2人分)

なす	2本
大葉	3枚
★ごま油	大さじ1
★ポン酢	大さじ1
白ごま	小さじ2

エネルギー:94kcal

食塩相当量:0.4g

【作り方】

① なすはヘタを落とし、皮を縞目にむき、4等分に切る。さらに、縦 4 等分に切り、水に5分程浸しアク抜きし、ザルにあげ、水気を切る。大葉は千切りにしておく。
② 耐熱ボウルに①のなすと★を入れ、ふんわりラップをかけ600W の電子レンジで 2 分加熱する。(加熱が足りなければ追加で加熱をしてください)
③ なすに火が通ったら皿に盛りつけ、白ごまと①の大葉をちらして完成。

夏野菜ナムル

材料(2人分)

オクラ	2本
きゅうり	1本
トマト	1個
水	大さじ1
★ごま油	小さじ1
★鶏ガラスープ	小さじ1
白ごま	小さじ1

エネルギー:64kcal

食塩相当量:0.6g

【作り方】

① オクラは塩(分量外)を振って板ずりし、ヘタを取って斜めに切る。きゅうりは輪切りにする。トマトはヘタを取って、大きめに角切りにする。
② 耐熱容器にオクラときゅうりを入れ、水を加えて600W の電子レンジで1分30秒加熱する。
③ ②の水気を切り、粗熱が取れたらトマト・★を加えよく和える。
④ 皿に盛りつけ、白ごまをちらして完成。

なすのツナマヨ和え

材料(2人分)

ゴーヤ	1/3 本
きゅうり	1 本
なす	1 本
ツナ缶(油漬け)	1缶
★マヨネーズ	大さじ2
★カレー粉	小さじ1
黒こしょう	少々

エネルギー:105kcal

食塩相当量:0.6g

【作り方】

① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除き、薄くスライスする。スライスしたゴーヤを塩(分量外)でもみ、沸騰したお湯でさっとゆで冷めたら水気を絞る、ツナ缶は油を切っておく。
② なすときゅうりは縦半分に切り、薄くスライスし、塩(分量外)でもみ、しんなりしたら水で洗いよく絞る。①と②と★で和えて完成。(お好みで黒こしょうをかけても◎)

トマトとオクラのみそ汁

材料(2人分)

トマト	1個
オクラ	2本
水	300ml
かつお節	2袋
味噌	大さじ1

エネルギー:44kcal

食塩相当量:1. 1g

【作り方】

① トマトはヘタを取り、2cm角程度の大きさに切る。オクラはヘタを切り落として5mm幅に切る。
② 鍋に水を入れて火にかける。沸騰したらかつお節、①のトマトを入れる。
③ ②を弱火で5分程度煮る。トマトに火が通ったら、味噌を溶かし入れ、オクラを加えてひと混ぜし、器に盛りつけ完成。