

冷やし担々麺

材料(2人分)

中華麺	2玉
豚ひき肉	150g
おろしにんにく	少々
一味唐辛子	少々
甜麺醤	小さじ2
ごま油	小さじ1
きゅうり	1本
もやし	1/2 袋
たまご	1個
★アーモンドミルク	400ml
★鶏ガラスープの素	小さじ1
★濃口しょうゆ	小さじ1
★すりごま	大さじ2
ラー油	少々
(お好みで)	



エネルギー:560kcal
食塩相当量:2.4g

【作り方】

- ① たまごは固ゆでたまごを作る。
- ② 鍋に水を沸かし、もやしを茹で、水気を切っておく。
きゅうりは千切りにする。①のゆでたまごは半分に切る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくを入れ香りがたったら豚ひき肉を入れ、肉の色が変わるまで炒め、甜麺醤・一味唐辛子を加え味つけをする。
- ④ ボウルに★を入れよく混ぜ、冷やしておく。
- ⑤ 中華麺をたっぷりのお湯で時間通りに茹でる。
中華麺は水でよく洗い、水気を切っておく。
- ⑥ 器に⑤の中華麺、②のきゅうり・もやし・ゆでたまごを盛りつけ、④のスープをかけ完成。
(お好みでラー油をかけてください)

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

今の食事にも+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

(ピーマン・かぼちゃ・きゅうり 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

ピーマンのバターポン炒め



材料(2人分)

ピーマン	6個
しめじ	1/2 パック
バター	5g
おろしにんにく	少々
ポン酢	大さじ1

エネルギー:49kcal

食塩相当量:0.5g

【作り方】

- ① ピーマンはタネを取って、千切りにする。しめじは石づきを落とし、手でさいておく。
- ② 熱したフライパンにバター・にんにくを入れ、香りをたて、①を炒める。
- ③ しめじがしんなりしたらポン酢を加え炒め完成。

かぼちゃのバターしょうゆ和え



材料(2人分)

かぼちゃ	1/4 個
かつお節	2袋
バター	10g
濃口しょうゆ	小さじ1

エネルギー:194kcal

食塩相当量:0.5g

【作り方】

- ① かぼちゃは流水でさっと濡らし、ラップをして600Wの電子レンジで5分間加熱する。
※かぼちゃが固い場合はさらに加熱してください。
- ② ①のかぼちゃの皮をむき、一口大に切る。
- ③ ボウルに②とバター・濃口しょうゆを加えよく和える。
- ④ 皿に、③を盛りつけ、かつお節をかけ完成。

ピーマンの味噌和え



材料(2人分)

ピーマン	6個
★ごま油	大さじ 1/2
★味噌	小さじ1
★みりん	小さじ1
かつお節	1/2 袋

エネルギー:35kcal

食塩相当量:0.5g

【作り方】

- ① ピーマンはタネを取って、千切りにする。
- ② 耐熱ボウルに①と★を入れ、ふんわりラップをして600Wの電子レンジで3分程加熱する。
- ③ ②をサクッと混ぜ合わせ、皿に盛りつけかつお節をちらしたら完成。

バンバンジーサラダ



材料(2人分)

鶏むね肉	1枚
酒	大さじ1
きゅうり	1本
水菜	1/4 束
ミニトマト	4個
★焼き肉のたれ	大さじ 1/2
★ゴマドレッシング	大さじ2

エネルギー:198kcal

食塩相当量:1.4g

【作り方】

- ① 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、鶏むね肉・酒を入れ、鶏むね肉に火が通るまで茹で、粗熱を取っておく。
- ② きゅうりは縞目に皮をむき、千切りに、水菜は8cmほどの長さに切る。ミニトマトはヘタを取り、よく洗い4等分に切る。
- ③ ①の鶏むね肉を一口大ほどにさく。★の調味料を合わせておく。
- ④ 皿に②の野菜を盛り、その上に③の鶏むね肉をのせ、合わせておいたドレッシングをかけ完成。

かぼちゃのミラノ風



材料(2人分)

かぼちゃ	1/8 個
マヨネーズ	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
パン粉	大さじ3

エネルギー:150kcal

食塩相当量:0.3g

【作り方】

- ① かぼちゃは流水でさっと濡らし、ラップをして600Wの電子レンジで5分間加熱する。
※かぼちゃが固い場合はさらに加熱してください。
- ② ①のかぼちゃを薄切りにする。粉チーズとパン粉は合わせておく。
- ③ ②のかぼちゃにマヨネーズを薄くつけ、②のパン粉をつける。
- ④ ③をトースターで軽く焦げ目がつくまで焼いて、完成。

きゅうりとツナのキムチ和え



材料(2人分)

きゅうり	2本
ツナ缶(油漬け)	1缶
白菜キムチ	50g

エネルギー:113kcal

食塩相当量:1.0g

【作り方】

- ① きゅうりはよく洗い、ヘタを切り落とし、ポリ袋に入れ、麺棒でたたく。ツナ缶の油を切っておく。
- ② 白菜キムチは細かく切る。
- ③ ①と②を和え、味がなじんだら皿に盛りつけ完成。