

まず、もっと野菜、野菜  
おいちた

# 栄養だより

vol.10



## やさい 8月31日は 野菜の日



旬の野菜は栄養たっぷり！  
夏に不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素をカラフルな夏野菜で  
おいしく補給して暑い夏を乗り切りましょう！



### 野菜摂取量の目標 1日350g



**緑黄色野菜** 1日120g

- ほうれん草 1/4わ (50g)
- 人参 1/5本 (30g)
- パプリカ 1/4個 (40g)

**淡色野菜** 1日230g

- きゅうり 1/2本 (50g)
- なす 1/2本 (50g)
- 玉ねぎ 1/6個 (30g)
- キャベツ 2枚 (100g)

### 野菜を食べる時のポイント

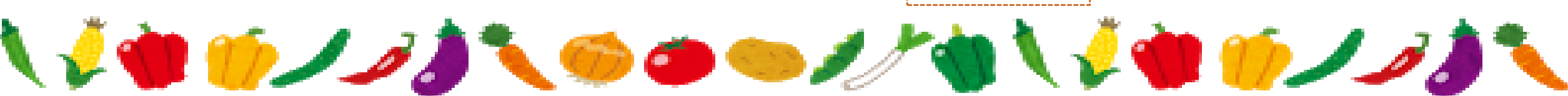


- ①野菜から食べる**  
血糖値の急な上昇を防ぎ肥満予防にもなります。
- ②いつもの食事にもう一皿野菜をプラス**  
大分県民はあと70g（一皿分）野菜が足りていません。
- ③野菜の多いメニューを選ぶ**  
うま塩もっと野菜スタンプラリー提供店でたっぷり野菜を  
食べましょう。

野菜プラス一皿



「おいちた歩得」専用ページから  
提供店の詳細をチェック！





# 簡単♪野菜たっぷりレシピ

## 夏野菜たっぷりキーマカレー

1人あたりの  
野菜量  
約205g



暑い夏にぴったり！  
旬の夏野菜をたっぷり使った  
カレーはいかがですか？



【材料（2人分）】 ( ) : 可食部の重量

- 合挽き肉 150g
- 玉ねぎ 中1/2個（約150g）
- なす 中1本（約160g）
- ピーマン 小2個（約50g）
- パプリカ 1/4個（約50g）
- サラダ油 大さじ1
- 水 100ml
- ★ { • カレー粉 小さじ2
- 顆粒コンソメ 小さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- 塩こしょう 少々
- ご飯 400g



### 【作り方】

- ① 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにする。
- ② なす、ピーマン、パプリカは1～2cm角に切る。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを中火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら合挽き肉を加えて炒める。
- ④ 合挽き肉の色が変わったら、なす、ピーマン、黄パプリカを加えて炒める。
- ⑤ 水100mlを加えて煮立て、★を加えて炒め合わせる。
- ⑥ 仕上げに塩こしょうで味を整える。
- ⑦ 器にご飯を盛り、⑥をかければできあがり。

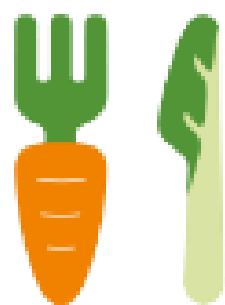
煮込まず時短！  
簡単な調味料で作れます。  
野菜を炒めてうまみアップ！



※保存の目安  
冷蔵保存で約2～3日  
冷凍保存で約3週間

他にも

大分県公式SNS（Instagram、クックパッド）でもレシピを紹介しています



まず

もっと

野菜、野菜

おおいた



#もっと野菜シルブプレ



大分県シルブプレ



大分県東部保健所地域保健課

R3.8.23

