

野菜の目秤・手秤

それぞれの野菜の100gがどのくらいかを正味分量でご紹介。買い物や料理の時などの参考にしてください。

緑黄色野菜

トマト  <ul style="list-style-type: none"> ・小1個 ・中1個は約150g 	ミニトマト  <ul style="list-style-type: none"> ・10個 ・1個は約10g 	チンゲンサイ  <ul style="list-style-type: none"> ・1株
かぼちゃ  種とわたを除いて <ul style="list-style-type: none"> ・1/16個 ・1/4個は約400g 	にんじん  皮をむいて <ul style="list-style-type: none"> ・中1本 	ピーマン  へたと種をとって <ul style="list-style-type: none"> ・小4個 ・1個は約25~30g
ブロッコリー  小房に分けて <ul style="list-style-type: none"> ・5房 ・1房は約20g 	ほうれんそう  <ul style="list-style-type: none"> ・3株 ・1束は約300g 	水菜  <ul style="list-style-type: none"> ・3株 ・1袋は約200g
グリーンアスパラガス  <ul style="list-style-type: none"> ・5本 ・1本は約20g 	ゴーヤ  種とわたを除いて <ul style="list-style-type: none"> ・1/2本 ・1束は約200g 	小松菜  <ul style="list-style-type: none"> ・2株 ・1束は約300g

その他の野菜

玉ねぎ  皮をむいて <ul style="list-style-type: none"> ・中1/2個 ・中1個は約200g 	きゅうり  <ul style="list-style-type: none"> ・中1本 	もやし  <ul style="list-style-type: none"> ・1/2袋 ・1袋は約200g
レタス  外葉 <ul style="list-style-type: none"> ・2~3枚 ・1個は約300g 	なす  へたを落として <ul style="list-style-type: none"> ・1本 	大根  皮をむいて <ul style="list-style-type: none"> ・直径7cm 厚さ2.5cm ・1本は(直径7cm、根の長さ30cm) 約1kg
キャベツ  <ul style="list-style-type: none"> ・2枚 ・1個は約1~1.5kg 	れんこん  皮をむいて <ul style="list-style-type: none"> ・2/3節(長さ8cm) ・1節は約150g 	ごぼう  泥を落として <ul style="list-style-type: none"> ・2/3本(長さ約40cm) ・1本や約150g

※野菜の大きさには個体差があります。紹介した個数や枚数などはあくまでも参考と考えてください。

神崎市HPにも掲載中！ →



野菜を食べよう！ ～野菜100gレシピ☆～

佐賀県民の1日の野菜の摂取量は、20歳以上の男性で291.4g、女性で256.7gとなっており、男女ともに不足しています。(平成28年度国民健康・栄養調査(佐賀県)結果より)

野菜不足の食事は、エネルギーやたんぱく質の摂り過ぎにつながる傾向があります。生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するためにも、1日の野菜の摂取目標量を350gとしています。

1日の目標量	350g
男性の平均摂取量	291.4g
女性の平均摂取量	256.7g

1日の不足量は
約60~95g

●年代別の野菜摂取量の目安(g/日)●

	1~2歳	3~8歳	9~11歳	12~14歳	15歳以上
緑黄色野菜	90	90	90	100	120
その他の野菜	120	150	200	200	230

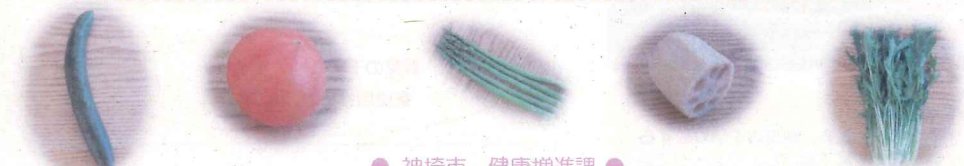
※緑黄色野菜：その他の野菜=1:2

～“手ばかり”を用いて、1食の野菜を食べる量の目安を知りましょう！～

	こども	大人
生野菜	両手2杯	両手1杯
茹野菜	両手1杯	片手1杯

☆子どもは子どもの手で、大人は大人の手ではかります。

野菜には、身体に必要なビタミンやミネラル、食物繊維などがたくさん含まれていて、高血圧や糖尿病、動脈硬化などの予防に効果があります。気軽に簡単につくれる「野菜100g以上を使用しているレシピ」を紹介しています。自分のため、家族のため、健康な生活を送るために、毎日の食事に野菜料理を一皿プラスして、野菜をしっかり摂りましょう！



● 神崎市 健康増進課 ●

☎ 0952-51-1234

鶏肉と大根のポトフ

使う野菜はこれ！



材料 (2人分)

- 鶏もも肉・・・120g
- 大根・・・1/4本 (250g)
- 人参・・・1/2本 (50g)
- 玉ねぎ・・・1/2個 (100g)
- ブロッコリー・・・1/4株 (50g)
- しめじ・・・1/2袋 (50g)
- ローリエ(あれば)・・・1枚
- 固形コンソメ・・・1個
- 水・・・300ml
- 料理酒・・・大さじ1/2
- 濃口醤油・・・小さじ1/2
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々
- 粒マスタード・・・適量



下準備

- 鶏肉は一口大に切る
- 大根と人参は皮をむき、2cmくらいの半月切りにし、下茹でしておく
または、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで10分程加熱する
- 玉ねぎはくし切りにする
- しめじは石づきをとる
- ブロッコリーは小房に分け、茹でておく

作り方

- 鍋に、鶏肉、大根、人参、玉ねぎ、しめじ、水、固形コンソメ、料理酒、ローリエを加え、強火にかけ煮立たせる
煮立ったら、火を弱め(中火～弱火)大根が軟らかくなるまで煮る
- 醤油、塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーを加えて、さらに3～5分煮る
- 器に盛り、好みでマスタードを添える

1人分あたり

エネルギー 194kcal、塩分 1.6g、野菜量 225g

圧力鍋を使用すると
短時間で調理ができます！

使う野菜はこれ！



タルタルサラダ

材料 (2人分)

- キャベツ・・・1/8個 (125g)
- 人参・・・1/4本 (50g)
- 胡瓜・・・1/2本 (50g)
- 塩・・・小さじ1/4
- 卵・・・1個
- (A) マヨネーズ・・・大さじ2
- (A) 酢・・・小さじ1
- (A) 塩・・・少々
- (A) こしょう・・・少々

作り方

- ボールにキャベツ、人参、胡瓜を入れ、塩を加えて塩もみし、しんなりしたら水けをしぼる
- 1にタルタルソースを加え、和える

野菜の千切りはスライサー
を使用すると便利です！

1人分あたり

エネルギー 146kcal、塩分 1.0g、野菜量 112g

下準備

- キャベツ、人参、胡瓜は千切りにする
- 卵は茹でて茹で卵にし、フォークで粗くつぶし、(A)を加えてタルタルソースを作る

レンジ de グラタン

使う野菜はこれ！



材料(2人分)

- カボチャ・・・1/16個 (100g)
- アスパラ・・・4本 (80g)
- ほうれん草・・・2株 (60g)
- ウィンナー・・・4本 (80g)
- 牛乳・・・100ml
- ホワイトソース・・・50g
- パン粉・・・大さじ1
- スライスチーズ・・・1枚



下準備

- かぼちゃは皮を粗く剥きサイコロ状にする
- アスパラは根元を1cmほど切り落とし1/3ほど下の部分の皮を剥き斜めにきる
- ほうれん草は芯を切り落としてざく切にする
- ウィンナーは斜めにスライスする
- 牛乳とホワイトソースは合わせておく

作り方

- 耐熱皿に水洗いした野菜を入れふんわりとラップし、600w 3分で加熱する(ほうれん草は水で冷やし、軽く絞る)
- グラタン皿に①とウィンナーを並べ、ソース、パン粉、チーズをのせる
- 電子レンジのオープン機能で250℃10分加熱する

1人分あたり

エネルギー 311kcal、塩分 1.7g、野菜量 120g

使う野菜はこれ！



ラタトゥイユ

材料 (2人分)

- ベーコン・・・2枚 (40g)
- 茄子・・・1本 (100g)
- 玉ねぎ・・・1/2個 (100g)
- ピーマン・・・1個 (30g)
- トマト・・・1個 (100g)
- すりおろしニンニク・・・小さじ1/2
- オリーブ油・・・小さじ1/2
- トマトケチャップ・・・大さじ1
- 塩・・・小さじ1/8

野菜の水だけで煮ます！
トマトケチャップを加えることで、まろやかな味に仕上がります☆
パンにもパスタにも合います！



作り方

- 鍋にオリーブ油とにんにく、ベーコン、玉ねぎを入れて炒める
- 玉ねぎがしんなりしてきたら、茄子、ピーマン、トマトを加え、さらに炒める
- 弱めの中火で野菜がやわらかくなるまで煮、トマトケチャップと塩で調味する
- 汁気がなくなるまで弱めの中火でコトコト煮る

下準備

- ベーコンは1cm幅に切る
- 茄子はひと口大の乱切りにする
- 玉ねぎはくし切りにする
- ピーマンは乱切りにする
- トマトは小さめのざく切りにする

1人分あたり

エネルギー 143kcal、塩分 0.9g、野菜量 165g