

ばかり ばかり
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

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

その他の野菜

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

優しい彩りで 野菜を楽しみましょう！ キャベツのキッシュ



下準備

- キャベツは2等分のくし切りにし、芯を切り落とし、ざく切りにする
- スナップえんどうは筋を取り、ひらく
- (A)はボウルに入れ、混ぜ合わせる
- 耐熱容器に油を塗しておく
- オーブンを180度に温めておく

材料 (2人分)

- ◆むきエビ・・・・・・・・40g
- ◆キャベツ・・・・・・・・小玉1/4個(200g)
- ◆スナップえんどう・・4本(32g)
- ◆パン粉・・・・・・・・大さじ1/2
- ◆バター・・・・・・・・5g
- ◆油・・・・・・・・適量
- (A)卵・・・・・・・・2個
- (A)牛乳・・・・・・・・100ml
- (A)粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
- (A)塩・・・・・・・・小さじ1/8
- (A)こしょう・・・・・・・・少々

作り方

- キャベツは熱湯でさっと茹で、ザルにあげて冷まし、水気を切る
- 耐熱容器に1とエビ、スナップえんどうを入れ、混ぜ合わせた(A)を流し入れる
- 2にパン粉をふりかけ、バターを所々にのせる
- 180度に温めたオーブンで25～30分焼く

エビをハムやベーコン、ウインナー、干しエビにかえても合います☆

1人分あたり エネルギー 207kcal、塩分 0.8g、野菜量 116g

だしで煮含めた玉ねぎに 味噌ダレを絡めて・・・ ふろふき玉ねぎ



材料 (2人分)

- ◆新玉ねぎ(玉ねぎ)・・・・小2個(300g)
- ◆だし汁・・・・・・・・400ml
- ◆料理酒・・・・・・・・小さじ1
- ◆青しそ・・・・・・・・2枚
- (A)味噌・・・・・・・・大さじ1/2
- (A)砂糖・・・・・・・・大さじ1/2
- (A)みりん・・・・・・・・小さじ1

下準備

- 玉ねぎは皮をむき、芯をつけたまま縦半分に切る
- 青しそは千切りにする
- (A)は耐熱容器に入れてよく混ぜておく

作り方

- 鍋に玉ねぎとだし汁、料理酒を入れ、落とし蓋をして中火にかけ、煮立ったら弱火にして玉ねぎがやわらかくなるまで20分程煮る
- (A)を入れた容器にラップをかけ、600Wのレンジで約1分加熱して混ぜる(味噌ダレ)
- 器に1の玉ねぎを盛り、上に青しそを盛り、2の味噌ダレをかける

味噌ダレのアレンジ☆

- 味噌ダレ+すりごま
- 味噌ダレ+梅干し+かつお節

1人分あたり
エネルギー 89kcal、塩分 0.5g、野菜量 150g

野菜の水分だけで 旨味を凝縮！ 野菜と豚肉の重ね蒸し



下準備

- ごぼうはピーラーを使い薄くスライスし、水にさらしザルにあげ水気を切る
- 人参はピーラーを使い薄くスライスする
- 水菜は5cm長さに切る
- (A)の調味料を合わせ、かけダレを作る

材料 (2人分)

- ◆豚薄切りスライス肉・・・・100g
- ◆ごぼう・・・・・・・・1/4本(40g)
- ◆人参・・・・・・・・1/5本(20g)
- ◆水菜・・・・・・・・1/2袋(80g)
- ◆もやし・・・・・・・・100g
- ◆料理酒・・・・・・・・大さじ1
- (A)酢・・・・・・・・大さじ1
- (A)砂糖・・・・・・・・小さじ1
- (A)濃口醤油・・・・・・・・大さじ1
- (A)すりごま・・・・・・・・小さじ2

作り方

- ボウルに野菜を入れ混ぜ合わせる
- フライパンまたは鍋に野菜の1/2量をしき、その上に豚肉1/2量を並べ、残りの野菜、豚肉の順に重ね、料理酒をふる
- 蓋をして火にかけ、蒸し焼きにする
- 野菜がしんなりし、肉に火が通ったら全体を混ぜ、器に盛る
- (A)のタレをかける

野菜がたくさん摂れる一品です☆
根菜類の薄切りもピーラーを使用すると
時間短縮に♪

1人分あたり エネルギー 205kcal、塩分 1.3g、野菜量 120g

カラフルソースで 魚を美味しく♪ 鯖のマリネソース



材料 (2人分)

- ◆鯖(70g)・・・・2枚
- ◆塩・・・・・・・・0.5g
- 【ソース】
- ◆トマト(A)・・・・・・・・1/2個(60g)
- ◆胡瓜(A)・・・・・・・・1/2本(40g)
- ◆玉ねぎ(A)・・・・・・・・1/4個(60g)
- ◆パプリカ(黄)(A)・・・・1/3(40g)
- ◆酢(B)・・・・・・・・100ml
- ◆砂糖(B)・・・・・・・・10g
- ◆塩・・・・・・・・1つまみ
- ◆胡椒・・・・・・・・少々
- ◆レモン果汁・・・・・・・・1ml

下準備

- トマトは湯剥きし、種をとり小さくサイコロ状に切る
- 胡瓜、玉ねぎ、パプリカは別々にみじん切りにし、水にさらしたらフキンで水気をとる。

作り方

- 鯖に塩を振り、中火で焼く
- (B)を火にかけ、沸騰したら弱火で3分ほど煮詰めた粗熱がとれるまで冷やす
- 2に塩・胡椒・レモン果汁と(A)を加える
- 皿にソースを半分敷き、魚のをせたら残りのソースを魚にかける

クセの強い青魚でもサッパリ美味しく食べられます♪

1人分あたり エネルギー 230kcal、塩分 0.9g、野菜量 100g