

忙しい毎日をごんばるあなたへ

がんばらない！手間なし健康ごはん ～らくらく野菜&ちょい減塩のコツ～

完璧を目指さなくて大丈夫。忙しいあなたのために、
今日から実践できる「コツ」を紹介します。

野菜摂取のポイント

目標は今より「+ 1 皿」の気軽さ！

コツ01

水洗いだけで食卓にポン！

ミニトマト、きゅうり、手でちぎるだけのレタスは「洗うだけ」で出せるお助け食材。包丁やまな板の洗い物をゼロにして、簡単に野菜を食べられます。

コツ02

「冷凍・カット野菜」をフル活用！

実は、冷凍野菜やカット野菜は旬の栄養が高い時期に急速冷凍されているため、生の野菜と栄養価はほとんど変わりません。汁物や炒め物に投入するだけで手軽に栄養補給できます！



減塩のポイント

おいしく「賢く」塩分オフ！

コツ01

「^{だし}出汁と酸味」の旨味マジック

塩を減らす代わりに、かつお節や昆布の「出汁」をきかせたり、仕上げにレモンやポン酢をプラス。塩が少なくても美味しいと感じる味付けになります。

コツ02

汁物は「具たくさん」にするだけ

みそ汁やスープを具たくさんにすると、自然と水分（塩分のあるスープ）の量が減り、食べるだけでたっぷりの野菜も摂れて一石二鳥です。



さらにコツを知りたい方はこちら！

しまねMAMEインフォ

「野菜をしっかり摂りましょう！」



さらにコツを知りたい方はこちら！

しまねMAMEインフォ

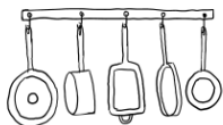
「ご飯を食べる時のあと
塩分マイナス1g」



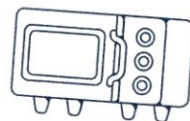
簡単お手軽レシピ公開中
(出雲保健所ホームページ)



カンタンお手軽レシピは裏面にあります！



RECIPE



副菜

ひじきのサラダ

<1人分> 野菜量 30g 塩分 0.5g



材料（4人分）

大豆(水煮)	100g
芽ひじき	10g
きゅうり	1本
にんじん	1/3本
薄口醤油	小さじ1
酢	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①芽ひじきを水で戻してさっと茹で、水気を切る。
- ②きゅうりとにんじんはさいの目切りにして、にんじんは茹でる。
- ③ひじきと大豆、きゅうり、にんじんと調味料を混ぜ合わせる。

健康メモ

大豆とひじきで食物繊維がしっかり食べられるレシピです。お酢の酸味を効かせることで、さっぱり美味しく食べられます。

副菜

彩りきんぴら

<1人分> 野菜量 76g 塩分 0.6g



材料（4人分）

ごぼう	1本
にんじん	1/2本
パプリカ（赤・黄）	各1/4個
にんにく	大1片
ごま油	大さじ1
A-酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1
酢	小さじ1・1/2
白ごま・唐辛子	お好み

作り方

- ①ごぼうはさがきにして水にさらす。
- ②にんじんは細切り、パプリカ、にんにくは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたら、ごぼうとにんじんを炒める。
- ④火が通ったら、パプリカを加えて炒める。しんなりしてきたら、Aを加えて、汁気を飛ばすように炒める。お好みで、白ごまや唐辛子をかける。

健康メモ

にんにくの風味とごま油の香ばしさをきかせて、酢を加えることでさっぱりとした仕上がりになります。お好みで白ごまや唐辛子を振るのもおすすめです。

スープ

カット野菜のみそミルクスープ

<1人分> 野菜量 70g 塩分 0.9g



材料（2人分）

カット野菜	140g
(もやし・人参・にら・キャベツなど)	
カットベーコン	10g
みそ	小さじ2
水	300ml
牛乳	80ml

作り方

- ①鍋に水とみそを入れ、溶かす。
- ②①にカット野菜とベーコンを入れて火にかける。
- ③野菜に火がとおったら牛乳を入れかき混ぜひと煮立ちさせる。

健康メモ

牛乳のコクを利用することで、みその量を減らしてもまろやかで美味しくなります。カット野菜を使えば、包丁も使わない時短料理に！