



今日からできる！野菜たっぷりごはん

料理名	食品名	1人分	3人分 (廃棄含む)	4人分 (廃棄含む)
鮭のトマト煮 カレー風味 	塩鮭(甘口)	1切れ(約80g)	3切れ	4切れ
	こしょう	適量	適量	適量
	たまねぎ	25g	80g	105g
	キャベツ	75g	265g	350g
	にんにく	1g	1/2かけ(3g)	1かけ(5g)
	プレーンヨーグルト	75g	225g	300g
	A トマト缶(カット)	40g	120g	160g
	カレー粉	0.7g	小さじ1	小さじ1と1/2
	オリーブ油	4g	大さじ1	大さじ1と1/3
	こしょう	適量	適量	適量
	粉チーズ	1.5g	大さじ3/4	大さじ1
	パセリ	適量	適量	適量

※プレーンヨーグルトはお好みで1人分50g～75gに調整してください。

【作り方】

- ① 鮭はキッチンペーパーで水気をふき取り、こしょうを振っておく。
- ② たまねぎは2cmの角切り、キャベツは約3cmのざく切り、にんにくはみじん切りにする。
Aはボウルで混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、弱火でにんにくを炒める。にんにくの香りが出てきたら
たまねぎを加えて炒める。たまねぎが透き通ってきたらキャベツも加え、全体がしんなりする
までよく炒め、こしょうを加え味を整える。
- ④ ③の上に鮭を並べ、混ぜ合わせたAを全体にかけて蓋をし、中火で7～8分ほど煮る。
- ⑤ 全体に火が通ったら器に盛り付け、粉チーズとパセリを散らす。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
鮭のトマト煮カレー風味	266kcal	20.0g	14.5g	2.7g	1.6g

料理名	食品名	1人分	3人分 (廃棄含む)	4人分 (廃棄含む)
野菜スープ 	にんじん	15g	50g	65g
	じゃがいも	20g	65g	90g
	たまねぎ	20g	65g	85g
	ぶなしめじ	10g	35g	45g
	ベーコン	5g	15g	20g
	水	150cc	450cc	600cc
	顆粒コンソメ	2g	大さじ3/4	大さじ1
	こしょう	適量	適量	適量

【作り方】

- ① にんじん、じゃがいもは皮をむき1cm角に切る。たまねぎも1cm角に切り、ぶなしめじは
石づきを取り小房に分ける。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 小鍋にベーコンを入れ、弱火で炒める。脂が出てきたら①の具材と顆粒コンソメ、水を加え煮る。
野菜がやわらかくなったら、こしょうで味を整え器に盛る。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
野菜スープ	51kcal	1.5g	2.0g	2.9g	1.0g

料理名	食品名	作りやすい分量※
ケーキサレ (野菜入り パウンドケーキ)	ブロッコリー	70g (正味)
	ミニトマト	10個
	皮なしウィンナー	40g
	ベビーチーズ	3個 (約40g)
	牛乳	150cc
	卵	Mサイズ1個 (50g)
	粉チーズ	大さじ1と2/3
	オリーブ油	大さじ1
	塩	ひとつまみ (約0.5g)
	こしょう	適量
	ホットケーキミックス	150g

※パウンドケーキ型
(約20cm) 1本分



【作り方】

- ① オーブンを180℃に予熱しておく。型に合わせてクッキングシートを敷いておく。
- ② ブロッコリーは小さめの小房に分け、ゆでる。水気をきり粗熱をとる。
ミニトマトは半分に切る。ウィンナーは5mm厚さに切り、ベビーチーズは1cm角に切る。
- ③ ボウルにAを入れ、泡だて器でよく混ぜる。全体が混ざったら、ホットケーキミックスも入れさらによく混ぜる。
- ④ ブロッコリーとミニトマトはキッチンペーパー等で軽く水分を抑えてから、③のボウルに加える。
ウィンナー、チーズも加え、ゴムベラでさっくり混ぜ型に流し入れる。
- ⑤ 型を持ち上げ台に落とし数回空気を抜き、180℃のオーブンで約40分ほど焼く。竹串を刺し、生地が付いてこなければOK。粗熱をとり、食べやすい大きさまたは人数分に切り分ける。

ケーキサレとは？

フランス語で「塩味のケーキ」という意味で、甘くないお惣菜ケーキのことを言います。野菜とともにたんぱく質を多く含む食材を加えると栄養バランスが良くなり、朝食等にもおすすめです。

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
ケーキサレ (1本分)	1128kcal	41.1g	46.9g	7.7g	4.8g

■ 季節の果物 梨 または りんご (1人1/4個)

果物、食べていますか？



果物には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。果物を十分にとることで、生活習慣病の予防にも効果があることがわかっています。

厚生労働省の健康日本21 (第三次) では、生活習慣病の予防や健康保持・増進のために、果物を1日200gとることを目標としています。令和6年度の国民健康・栄養調査において、果物摂取量の平均値は78.1gと報告されており、果物摂取量が不足している人が多い現状です。果物を毎日の食事に取り入れることから始めてみましょう。
※果物は摂りすぎると健康に悪影響を及ぼすこともあります。適量摂取を心がけましょう。また、病気の治療のため果物摂取を制限する必要がある人もいるため、通院治療中の人はかかりつけ医にご相談ください。

<果物の目安量>



りんご1個 200g



キウイフルーツ1個 100g



みかん1個 100g



バナナ1本 100g