

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

# 野菜が 100g とれる！ 塩ecoメニュー

料理名：夏野菜のホイル焼き

野菜量

100 g

塩分量

0.4 g

(一人当たり)



## 野菜をたくさん食べるコツ

- ・主菜に野菜を使ったメニューにする。
  - ・汁物に野菜をたくさん入れる。
- ⇒普段作る主菜や汁物に野菜をたくさん入れる意識をすることで、手軽に野菜量を増やすことができます。

## 塩eco(減塩)のコツ

- ・旬の食材を使うことで、食材のうま味で美味しくいただけます。
- ・少ない塩分量でも、
  - ①香りのある食材（しょうが・にんにく・ごま・しそ等）
  - ②酸味のあるもの（酢・レモン等）
  - ③スパイス類（唐辛子・カレー粉・こしょう等）
 を使うことで美味しくいただけます。

材料（2人分）	目安量	分量
ズッキーニ	1/4本	60 g
なす	1本	60 g
かぼちゃ	1/16個	50 g
ミニトマト	2個	30 g
にんにく	1片	8 g
塩	ひとつまみ	0.8 g
こしょう	適量	
オリーブオイル	小さじ2	8 g

## 作り方

- ①ズッキーニ、なすは5mm幅程度の厚さの半月切りにする。ミニトマトは4つ割り、かぼちゃは一口大に切る。
- ②かぼちゃは電子レンジで30秒程度加熱する。
- ③アルミホイルに野菜を並べ、みじん切りにしたにんにくを加える。
- ④塩、こしょう、オリーブオイルで味付け、アルミホイルの口を閉じる。
- ⑤オーブントースターで約10～15分程度焼く。

## 一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
79 kcal	1.5 g	4.2 g	9.3 g

野菜は1日  
350g 食べよう

塩 eco (減塩) を  
心がけよう

野菜の摂取目標量は1日350g。様々な野菜を食べよう！

塩分の摂取目標量は、男性9g・女性8g。工夫して塩分を減らそう！

今月のレシピ作成者 所属名：大崎市鹿島台子育て支援総合施設なかよし 氏名：福原 彩