



レモンだより

買ってでも食べよう！食品の選択力をつける

Vol.9

市販のお惣菜やカット野菜、冷凍野菜を活用して、体に必要な栄養をプラスしながら上手に食べることをめざしましょう。

◆ 焼き鮭で作る！ 野菜や芋類を加えてビタミン、ミネラルプラス



鮭の塩焼きはコンビニエンスストアやスーパーで常時販売されています。そのまま食べるだけでなく、野菜や豆腐などと組み合わせた簡単な料理例をご紹介します。

オクラがけ



材料と作り方（1人分）

鮭1切れを皿にのせ、水にくぐらせた冷凍オクラ50gをのせて、電子レンジ600Wで1分加熱する。（ラップなし）
好みで大根おろしを添える。

冷凍の刻みオクラ



バター蒸し



材料と作り方（2人分）

野菜200gをフライパンにしく。鮭2切れを適宜切って、野菜の上に並べ、バター大さじ1を数カ所に分けてのせる。フタをして野菜がしんなりするまで中火で加熱し、仕上げにしょうゆ少々をふって皿に盛る。

山かけ蒸し



材料と作り方（1人分）

器に豆腐75g（1/4丁）と半分に切った鮭をのせ、冷凍のとろろ芋を解凍してかける。電子レンジ600Wで2分加熱する。（ラップなし）
好みで大葉のせん切りをのせる。

冷凍のとろろ芋



◆ カット野菜で作る！「野菜をたす」、「野菜にたす」でバランスアップ



最近、様々な種類のカット野菜が販売されています。袋を開けてすぐに使えるキャベツやレタスが中心のもの、煮る、炒める等に使うもやしやキャベツ中心のものがあります。あと1品欲しいときに、手軽に作れる料理例をご紹介します。

豆入りコールスロー



材料と作り方（作りやすい分量）

ボールにカット野菜150gと鶏ささみの水煮40g、ミックスビーンズ50gを加え、好みのドレッシングで和える。

※鶏ささみをツナ缶、カニかまぼこなどに代えてもおいしくいただけます。



スープ餃子



材料と作り方（4人分）

鍋に水600ml、カット野菜300gを加えて加熱し、野菜がやわらかくなったら、添付のスープ、餃子12個を加えて火をとます。

※最後にごま油を少々加えてもおいしくいただけます。



めざせ健康あきる野21 「チーム食生活レモン」とは？

バランスよく食べることが
やっぱり大切ね！



「チーム食生活レモン」キャラクター

ホームページも
ぜひ、
ご覧ください

チーム食生活レモン
ホームページ



事務局：あきる野市 健康福祉部 健康課 健康づくり係

〒197-0814 あきる野市二宮 350 TEL 042-558-1183（直通）

