

# 野菜たっぷりレシピ

## 1皿分(約70g)の野菜が摂れる料理例



**酢の物**

●材料(2人分)

- 大根 ……120g
- ニンジン ……10g
- 水菜 ……10g
- 青しそ ……2枚
- ごま ……小さじ1/2
- 塩 ……ひとつまみ
- 砂糖 ……小さじ2
- ① ●薄口しょうゆ…大さじ1/2
- 酢 ……大さじ1/2

●作り方  
野菜はせん切りにして、塩でしんなりさせてから絞る。三杯酢①を作ってあえる。

**ワンポイント!**  
季節の野菜を使い酸味を効かせてさっぱりと

**野菜の卵とじ**

●材料(2人分)

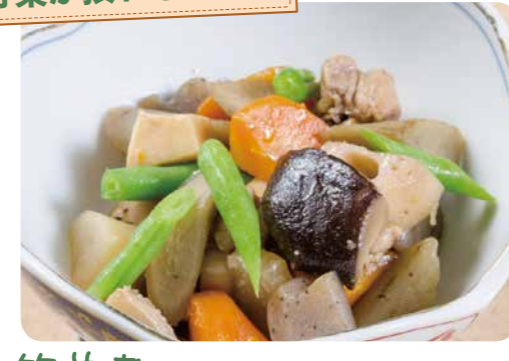
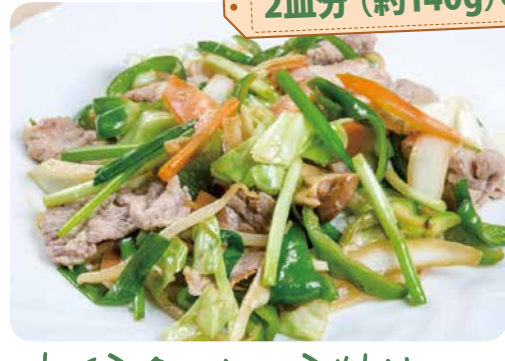
- キャベツ ……60g
- トマト ……60g
- ネギ ……20g
- 油 ……小さじ1
- 塩 ……ふたつまみ
- こしょう ……少量
- 卵 ……1個
- (とろけるチーズ…10g)

●作り方  
季節の野菜を食べやすく切り、炒めながら溶き卵を加えて、からめる。好みでチーズなどを加える。

**ワンポイント!**  
季節の野菜や残りもの野菜で作る!!

いろいろな組み合わせで楽しみましょう!  
1日5皿(70g×5皿=350g)以上の野菜を

## 2皿分(約140g)の野菜が摂れる料理例



**オイスターソース炒め**

●材料(2人分)

- 豚肉 ……100g
- にんにく…1かけ
- キャベツ…80g (レタスでも可)
- ピーマン…50g
- ニンジン…30g
- タマネギ…50g
- もやし…40g
- ネギ ……30g
- 生椎茸…20g
- 油(サラダ油、なたね油)
- オスターソース…大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- ① ●濃口しょうゆ…小さじ2
- こしょう…少量
- ごま油…小さじ1

●作り方  
フライパンで肉類と野菜を炒めて、調味料①で好みの味をつける。

●色々な味にアレンジ  
味噌炒め(砂糖/みりん/酒…各小さじ2 味噌小さじ5)  
塩こしょう、カレー粉、コチュジャン、キムチ、ケチャップ、ソースなど

**筑前煮**

●材料(2人分)

- 鶏肉 ……100g
- ニンジン…60g
- 大根…40g
- ゴボウ…40g
- タケノコ…40g
- レンコン…40g
- 干椎茸(戻して20g)
- インゲン…40g
- こんにゃく…40g
- 油…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- みりん…小さじ2
- 酒…小さじ2
- ① ●薄口しょうゆ…小さじ2
- 濃口しょうゆ…小さじ2

●作り方  
野菜は乱切りにして油で炒めて、ひたひたのだしと調味料①で煮る。(鰹だし、昆布だしなどお好みで)

●色々な味にアレンジ  
ポトフ風(ブイヨン、塩こしょう)  
味噌煮(砂糖…小さじ2、みりん…小さじ2、みそ…大さじ1+小さじ2)

献立を工夫して、1日350gの野菜を、美味しく食べましょう!!  
サラダや具たくさんのお味噌汁などは、1皿分の野菜(約70g)が摂れます。大皿の野菜料理、野菜炒めや煮物は2皿分の野菜(約140g)が摂れます。



【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811



9月5日(土)、サンアリーナせんだいにおいて、「救急医療市民講座」が行われました。270人の参加者は、消防局職員などの指導の下、救急訓練用の人形や映像を用いながら、AEDなどを使った心肺蘇生法を熱心に学んでいました。

**消防**  
大切な命を守るために  
市民講座を開催



9月7日(月)、樋脇町のひわき幼稚園と善福寺保育園において、県警察本部による交通安全教室が開催されました。腹話術を使った信号機の見方や横断歩道の渡り方などの指導があり、子どもたちは、大きく手を挙げて横断歩道を渡る練習をしました。

**樋脇**  
ルールを守って渡ろう  
交通安全教室



平成27年9月5日撮影



8月23日(日)、湯ノ浦上自治会による「いきいきサロン」が湯ノ浦集会所で開かれました。これは、世代間交流を目的としたもので、子どもたち5人を含む参加者は、スイカ割りやソーメン流しなどで、交流を深めました。【写真提供】=同自治会

**川内**  
湯ノ浦上自治会  
ふれあいいきいきサロン



8月21日(金)、丸山自然公園人工芝サッカー場で、本市の友好都市である韓国昌寧郡の青少年スポーツ交流団と樋脇中学校サッカー部との親善試合が行われました。試合前には、樋脇中学校で歓迎式典も行われ、同校吹奏楽部による演奏や、交流団によるダンスなどが披露されました。

**韓国**  
スポーツを通じて  
異国間交流



9月9日(水)救急の日、川内港ターミナルにおいて、集団救急事故訓練が実施されました。この訓練は、高速船甌島が海上漂流物と衝突し、乗客に多数の負傷者が発生したとの想定で行われました。医療機関をはじめとする各関係機関と連携し、迅速な対応ができるよう取り組みました。

**消防**  
迅速な行動と連携を  
集団救急訓練