

1皿分 (70g) の野菜が摂れる料理例



①ホウレン草のごまあえ

- 材料 (2人分)
 - ホウレン草…140g
 - しめじ…20g
 - ごま…5g
 - 濃口しょうゆ…大さじ1/2
 - 砂糖…小さじ1
 - からし
- *白和え (豆腐60g/ 砂糖小さじ2/ 味噌大さじ1)
- *酢味噌あえ (砂糖小さじ2/ 酢小さじ2/ 味噌大さじ1)
- *柚香あえ (ゆず汁/ 砂糖/ 薄口しょうゆ各小さじ2の三杯酢) にアレンジ!
- 作り方
ホウレン草はゆでて切り絞る。しめじは酒をふって加熱する。(鍋・電子レンジなど) すりごまと調味料を合わせてあえる。好みでからしを加える。

2皿分 (140g) の野菜が摂れる料理例



③豚肉冷しゃぶと蒸し野菜

- 材料 (2人分)
 - 豚肉薄切りしゃぶしゃぶ用…60g
 - カボチャ…80g
 - ナス…80g
 - トマト…60g
 - 練りごま…大さじ1
 - ごま油…小さじ1/2
 - 砂糖…大さじ1/2
 - 濃口しょうゆ…小さじ2
 - 酢…大さじ1/2
 - 生姜
- 作り方
豚肉は酒を加えた湯でゆでて、氷水にとる。野菜は食べやすく切り、蒸すかゆでる。トマトなど生のものと一緒に盛る。ごまだれを作る。
《香味だれ》
生姜・ニンニク・ごま・しょうゆ・酢・砂糖



②野菜スープ

- 材料 (2人分)
 - ジャガイモ…60g
 - ニンジン…30g
 - タマネギ…40g
 - ピーマン…30g
 - グリーンピース…5g
 - キャベツ…40g
 - コンソメ…300cc
 - 塩…ひとつまみ
 - こしょう…少量
- 作り方
野菜類は1cm角またはせん切りにする。コンソメスープで煮て、塩・こしょうで味を調える。

ワンポイント!
カレー粉・ケチャップ・キムチなど好みの味付けを楽しんで!
もっちり味噌汁でも

食卓に野菜盛り盛り
みんなで目指そう元気モリモリ

1日5皿の野菜を美味しく食べましょう!!
350gの野菜を料理で考えると、野菜の小鉢・サラダ、具だくさんお味噌汁などは、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(140g)が摂れます。

ワンポイント!
魚・鶏肉・豚肉など好みの旨味でおいしく!



スローガン
1日350gの野菜で健康維持

【問合せ】=市民健康課(川内保健センター内) ☎(22)8811

薩摩川内市の平成27年度家計簿



総額502億5千万円の薩摩川内市一般会計予算を、一般の家庭で例えたらどのような暮らしぶりになるのでしょうか。市の歳入歳出予算の区分を、家庭での家計簿の区分に当てはめると、下記のような表になります。
市税110億1千万円を、給料月収10万円に換算した場合の金額を記載しています。

収入 薩摩川内市の予算を家計に例えると...

家計簿の区分 (実際の歳入予算の区分)	家計の収入 (割合)	実際の子算額
給料 (市税)	10万円 (21.9%)	110億1千万円
パート収入 (負担金・使用料・諸収入・財産収入など)	1万9千円 (4.2%)	20億6千万円
親・兄弟からの援助 (地方交付税・国県支出金・各種交付金など)	26万9千円 (59.0%)	296億7千万円
預金の引き出し (繰入金)	2万6千円 (5.7%)	28億6千万円
ローン (市債)	3万3千円 (7.2%)	36億5千万円
繰越金	9千円 (2.0%)	10億円
合計	45万6千円 (100.0%)	502億5千万円

預金残高 218万9千円

給料やパート収入だけじゃお金が足りないから、親からの仕送り(国県支出金など)や借金(市債)を活用しないとイケないね。

支出

家計簿の区分 (実際の歳出予算の区分)	家計の支出 (割合)	実際の子算額
食費・光熱水費・日用品費などの日常生活費 (人件費・物件費)	15万2千円 (33.3%)	167億2千万円
ローン返済 (公債費)	6万7千円 (14.7%)	73億4千万円
医療費・保育料 (扶助費)	9万3千円 (20.4%)	102億8千万円
子どもへ仕送り (繰出金)	4万2千円 (9.3%)	46億9千万円
電化製品購入・家の増改築修繕 (普通建設事業費・災害復旧事業費)	5万2千円 (11.4%)	57億1千万円
保険料・自治会費など (補助費等)	3万8千円 (8.3%)	41億6千万円
電化製品の修繕 (維持補修費)	1万円 (2.2%)	10億7千万円
預金 (積立金など)	2千円 (0.4%)	2億8千万円
合計	45万6千円 (100.0%)	502億5千万円

ローン残高 536万円