

滋賀県は
全国トップクラスの
健康長寿県です

なのに...

野菜摂取量の平均値は

男女とも1日の目標量350gに

足りていません

だから...

野菜をもう一品!!

野菜に含まれるカリウム・ビタミンC・食物繊維・カルシウムといった栄養素が体の中で十分働くためには**1日350g**食べることが必要なのです。



滋賀県は
全国トップクラスの
健康長寿県です

なのに...

野菜摂取量の平均値は

男女とも1日の目標量350gに

足りていません

だから...

野菜をもう一品!!

野菜に含まれるカリウム・ビタミンC・食物繊維・カルシウムといった栄養素が体の中で十分働くためには**1日350g**食べることが必要なのです。



切り干し大根と
きゅうりのツナサラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	塩分	野菜の量
153kcal	1.2g	80g

材料(2人分)

切り干し大根	15g	
きゅうり	1本	
ツナ缶(油漬)	小1缶	
A	すし酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 切り干し大根は5分ほど水に漬けてもどす。もみ洗いし湯通しをして、しっかり水気を切っておく。
 - きゅうりは長さ3cmくらいの細切りにする。ツナ缶の油を切る。
 - ボウルに①、②、Aを入れ混ぜる。
- ★好みでカレー粉を入れてもおいしい!



野菜
あと1皿!



毎月19日は
食育の日

野菜たっぷり
レシピ



野菜を1日350g以上食べましょう

滋賀県健康推進員団体連絡協議会 2026年作成

切り干し大根と
きゅうりのツナサラダ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	塩分	野菜の量
153kcal	1.2g	80g

材料(2人分)

切り干し大根	15g	
きゅうり	1本	
ツナ缶(油漬)	小1缶	
A	すし酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1
	マヨネーズ	大さじ1

作り方

- 切り干し大根は5分ほど水に漬けてもどす。もみ洗いし湯通しをして、しっかり水気を切っておく。
 - きゅうりは長さ3cmくらいの細切りにする。ツナ缶の油を切る。
 - ボウルに①、②、Aを入れ混ぜる。
- ★好みでカレー粉を入れてもおいしい!



野菜
あと1皿!



毎月19日は
食育の日

野菜たっぷり
レシピ



野菜を1日350g以上食べましょう

滋賀県健康推進員団体連絡協議会 2026年作成

ミニトマトとえびの アヒージョ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	塩分	野菜の量
334kcal	1.6g	140g

材料(2人分)

ミニトマト	8個
むきえび(中サイズ)	3~5尾
好みのきのこ (しめじ・まいたけ・エリンギ・しいたけなど)	200g
オリーブ油	大さじ4
パセリ(みじん切り)	適量
A {	
にんにくのみじん切り	1片分
オリーブ油	大さじ1
B {	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① しめじとまいたけは小房に分ける。エリンギ・しいたけは食べやすい大きさに切る。
 - ② スキレットにAを熱し、香りが出てきたら①とむきえびを入れてサッと炒め、オリーブ油を加える。ふつふつとしてきたらミニトマトを加えてサッと煮る。
 - ③ Bで調味し、パセリのみじん切りを散らす。
- ★スキレットはフライパンで代用OK!

ピーマンとじゃこの 炒り煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー	塩分	野菜の量
58kcal	0.8g	50g

材料(2人分)

ピーマン	100g
ちりめんじゃこ	大さじ2
こしょう	お好みの量
A {	
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ピーマンはたて2つに切り、タネを除き、乱切りにして、耐熱ボウルに移す。
- ② Aを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加えてからめ、ピーマンの上のにせる。
- ③ キッチンペーパーを②にかぶせ、耐熱小皿を1枚のせて落としぶた代わりにする。
電子レンジ600W 3分加熱する。(500Wなら3分30秒)様子を見て加熱時間をプラスする。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。



ミニトマトとえびの アヒージョ



栄養成分 (1人分)

エネルギー	塩分	野菜の量
334kcal	1.6g	140g

材料(2人分)

ミニトマト	8個
むきえび(中サイズ)	3~5尾
好みのきのこ (しめじ・まいたけ・エリンギ・しいたけなど)	200g
オリーブ油	大さじ4
パセリ(みじん切り)	適量
A {	
にんにくのみじん切り	1片分
オリーブ油	大さじ1
B {	
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

作り方

- ① しめじとまいたけは小房に分ける。エリンギ・しいたけは食べやすい大きさに切る。
 - ② スキレットにAを熱し、香りが出てきたら①とむきえびを入れてサッと炒め、オリーブ油を加える。ふつふつとしてきたらミニトマトを加えてサッと煮る。
 - ③ Bで調味し、パセリのみじん切りを散らす。
- ★スキレットはフライパンで代用OK!

ピーマンとじゃこの 炒り煮



栄養成分 (1人分)

エネルギー	塩分	野菜の量
58kcal	0.8g	50g

材料(2人分)

ピーマン	100g
ちりめんじゃこ	大さじ2
こしょう	お好みの量
A {	
ごま油	小さじ2
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ① ピーマンはたて2つに切り、タネを除き、乱切りにして、耐熱ボウルに移す。
- ② Aを混ぜ合わせ、ちりめんじゃこを加えてからめ、ピーマンの上のにせる。
- ③ キッチンペーパーを②にかぶせ、耐熱小皿を1枚のせて落としぶた代わりにする。
電子レンジ600W 3分加熱する。(500Wなら3分30秒)様子を見て加熱時間をプラスする。
- ④ 器に盛り、こしょうをふる。

