

野菜や果物の多いバランスのとれた食事を心がけましょう

野菜たっぷり和風ミネストローネ



【栄養成分（1人分）】

エネルギー 178kcal
たんぱく質 8.2g 脂質 5.8g
炭水化物 24.8g 食塩相当量 1.0g



【食事バランスガイド】副菜 3つ（3SV）

★1人分で約220gの野菜がとれます★

【材料4人分】

- トマト缶（カット）・1缶（400g）
- マカロニ・・・・・・・・・・40g
- キャベツ・・・・・・・・・・3枚（200g）
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個（100g）
- にんじん・・・・・・・・・・1/4本（40g）
- セロリー・・・・・・・・・・40g
- ごぼう・・・・・・・・・・40g
- れんこん・・・・・・・・・・40g
- ニンニク・・・・・・・・・・1片（8g）
- オリーブオイル・・・・・・大さじ1（12g）
- 大豆水煮缶・・・・・・・・・・1缶（120g）
- 味噌・・・・・・・・・・大さじ1弱（16g）
- しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1/2（8g）

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、れんこんは皮をむき、角切りにする。ごぼうは皮をむき斜め薄切りにし、セロリーは筋を取って薄切りにする（葉は飾り用にとっておく）。キャベツはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ② にんにくをオリーブオイルで炒め、香りが出てきたら他の野菜を加えて炒める。
- ③ トマト缶と水400ml、大豆缶を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ マカロニを加えて煮る。
- ⑤ 味噌、しょうゆで味を調える。
- ⑥ 大き目の器にたっぷりよそい、セロリーの葉をトッピング。



献立例

【栄養成分（1食）】

エネルギー 654kcal
たんぱく質 22.5g
脂質 12.5g
炭水化物 111.5g
食塩相当量 1.5g

ヨーグルト

バナナ1/2本

ご飯
(180g)

温泉卵

和風
ミネスト
ローネ

【1食の野菜の目安量】

<生のものなら両手いっぱい> <加熱したもののなら片手になる量>



山形県では、特に若い方ほど野菜を食べる量が少ない傾向があります。（平成22年県民健康栄養調査）

1食の目安量を覚えて毎食しっかり野菜を食べましょう！



資料作成（問合せ先）

山形県村山保健所地域健康福祉課

山形県健康長寿推進課健康づくりプロジェクト推進室

TEL023-627-1357

TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション平成29年2号