

# おいしく食べて生活習慣病予防

## 野菜がおいしい！しみしみロールキャベツ



主食	ご飯	
材料	1人分	4人分
精白米	75g	2合

主菜、副菜	和風ロールキャベツ	
材料	1人分	4人分
水	150cc	3カップ (600cc)
昆布	少々	1枚
キャベツ	130g	1/2玉(520g)
豚薄切り肉	70g	280g
こしょう	少々	適宜
ベビーチーズ	1個	4個
じゃがいも	50g	2個(200g)
ミディトマト	1個	4個
めんつゆ3倍濃縮 (めんつゆ2倍濃縮なら)	小さじ1 (大さじ1/2)	小さじ4 (大さじ2)
塩	0.5g	小さじ1/3
ゆず胡椒	お好みで	お好みで

### 【作り方】

- ① 鍋に分量の水を入れ、昆布を30分以上つけておく。
- ② キャベツは、芯の部分を包丁で切り落とす。鍋にたっぷり湯を沸かし、キャベツ1/2玉を丸ごと入れてゆでる(葉を外してゆでてもよい)。1~2分ゆでたら、取り出して粗熱をとり、葉を1枚ずつはがす。
- ③ じゃがいもは皮をむいて2等分にする。トマトはへたを除いて洗っておく。
- ④ ②のキャベツは芯の近くの固い部分を薄くそぎ取り巻きやすくする。(芯はとっておく)



- ⑤ 1人2個ずつになるように、キャベツ、豚肉、チーズを分ける。
- ⑥ 豚肉を広げて表面にこしょうをふる。チーズと④でそぎ取った芯を中に入れて、豚肉を丸める。これをキャベツの葉で包み、巻き終わりを楊枝で止める。
- ⑦ ①の鍋に、めんつゆ、塩を入れて、⑥を並べ、隙間にじゃがいもを入れこむ。火にかけて沸騰してきたら中弱火にし、ふたをして20分ほど煮込む。
- ⑧ 火を止めた後に、トマトを入れて蓋をして余熱で温める。
- ⑨ 器に盛り付け、お好みでゆず胡椒を付けて食べる。



副菜		いんげんとひじきのサラダ	
材料	1人分	4人分	
ひじき(乾)	2g	8g	
いんげん	35g	140g	
コーン(缶)	15g	60g	
A	マヨネーズ	6g	大さじ2
	濃口しょうゆ	1.5g	小さじ1
	酢	1.3g	小さじ1
	すりごま	1.5g	小さじ2

### 【作り方】

- ① ひじきは水で戻しておく。いんげんは両端を切って、2~3cmの長さに切る。コーン缶は水気を切っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、いんげんを入れて2分ほど茹でる(冷凍いんげんなら30秒ほどでよい)。ひじきも入れて、さらに30秒ほど茹で、ザルに取る。ザルに広げて水気と粗熱をとる。
- ③ Aを混ぜ合わせ、コーン、②を加えて和える。



箸休め		いりこと大豆の味噌がらめ	
材料	1人分	作りやすい分量 (6人分)	
いりこ(かえり)	4g	25g	
煎り大豆	7g	40g	
B	酒	2.5g	大さじ1
	みりん	3.0g	大さじ1
	砂糖	0.5g	小さじ1
	味噌	1.0g	小さじ1
いりごま	適量	適量	

### 【作り方】

- ① いりこをフライパンで乾煎りする。手で折るとポキッと折れるくらいになったら、いったん取り出す。
- ② Bの調味料をフライパンに入れて火にかけ、箸で味噌を溶かしながら煮立たせる。煮立ってきたら①、煎り大豆を入れて手早くからめる。
- ③ 火を止めていりごまをまぶす。皿などに広げて冷ます。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩相当量
	kcal	g	g	g	食物繊維 g	
ご飯	234	3.0	0.3	51.9	2.6	0
和風ロールキャベツ	241	18.0	12.0	13.2	7.6	1.7
いんげんとひじきのサラダ	74	1.5	5.3	2.8	2.6	0.5
いりこと大豆の味噌がらめ	59	4.8	1.9	2.3	1.5	0.3
合計	608	27.3	19.5	70.2	14.2	2.5

## 野菜を食べよう - 目標は1日 350g -

春の始まりには、菜の花、ふきのとうなどほんのりとした苦みが特徴の野菜が出始めます。

また、春キャベツ、新玉ねぎ、新じゃがなど通年出回っている野菜でも、春に採れるものは「やわらかく、甘みがありみずみずしい」という特徴もあります。この時期ならではのおいしさも味わいながら、たっぷり野菜を食べましょう。



生野菜なら両手で3杯



小鉢なら5皿



あと100g  
足りない

日本人の野菜摂取量は  
平均**256.0g**

※令和5年国民健康・栄養調査の結果より

