

# 知って得する！野菜の魅力

前橋・高崎連携事業

## 野菜をプラス1皿70g(グラム)

### 野菜 摂取の 状況

県民の野菜摂取量の平均は、約275g。  
どの年代も目標の350gを下回っています。  
あと1皿(約70g)の野菜料理をプラスしましょう。

### 1日にとりたい野菜量の目安は350g(5皿)

1日3回の食事で計5皿の野菜料理を目安に！ 1回の食事で1～2皿を！  
例えば、5皿の野菜料理を朝・昼・夕にわけてみる



### 目指せ1日350g!野菜をたくさん食べるコツ



出典：「ひと目でわかる「元気県ぐんま」をつくる生活習慣～群馬県民健康・栄養調査の結果から～」(群馬県)より一部抜粋

前橋・高崎食育連携スローガン 食卓で 笑顔と健康 育てよう

主催： 前橋市 ・ 高崎市

高崎

# チンゲン菜のオイスターマヨ和え



## 【材料 2人分】

- チンゲン菜 160g
- オイスターソース 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1/2

## 【作り方】

- ① チンゲン菜はラップに包んでレンジで加熱して食べやすい大きさに切る（茹でて可）。
- ② ①をよく絞って調味料と和える。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	28kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.2g
炭水化物	2.0g
食塩相当量	0.7g

知ってる？  
高崎産農産物

高崎産のチンゲン菜は、群馬県内1位の生産量です。中国から伝来し、日本で最も広まった野菜の一つであるチンゲン菜は、白菜の仲間で、シャキシャキとしていてほのかに甘みがあり、煮崩れしないのが特徴です。中華料理だけでなく、和食や洋食にもあい、家庭料理にも手軽に取り入れることができます。

前橋

# 野菜サラダヨーグルtomisoソース



## 【材料 2人分】

- 水菜 50g
- きゅうり 50g
- ミニトマト 3個
- コーン缶 10g
- プレーンヨーグルト 大さじ1/2
- すりごま 小さじ1/2
- みそ 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々 (0.5g)

## 【作り方】

- ① 水菜は5cm長さに切る。  
きゅうりは斜め切りにしてから千切りにする。  
ミニトマトは半分に切り、コーン缶は水気をきっておく。
- ② ボウルにAの材料を入れ、よく混ぜてソースを作る。
- ③ ①と②を和えて皿に盛り付ける。

## 【1人分の栄養価】

エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.6g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	0.5g

知ってる？  
前橋産農産物

前橋市は赤城山から緩やかな傾斜がつくる標高差を生かし、季節ごとに、旬を迎える沢山の野菜や果物が市内生産者によって栽培、生産されています。その中でも前橋産のきゅうりやブロッコリーは生産量が全国トップクラスです。前橋市ホームページでは、管理栄養士おすすめ地産地消レシピ『食べよう まえばし』を掲載しています。