野菜を切って焼くだけ！手軽に食べよう！！

夏野菜のぎゅうぎゅう焼き

野菜
摂取量

１１０ｇ

約１/３量
が摂れる

１日の野菜摂取目標量３５０ｇ

材料（１人分）

	鶏もも肉	５０ｇ
	なす	３０ｇ
	ズッキーニ	３０ｇ
	ブロッコリー	２０ｇ
	ミニトマト	３０ｇ
A	オリーブオイル	５ｇ
A	塩	１ｇ
A	こしょう	１ｇ
	バジル	０．５ｇ

作り方

①鶏モモ肉を一口大に切り、Ａの調味料半量で下味をつける
②野菜を一口大に切る
③オーブンを１８０℃に予熱する
④耐熱容器にクッキングシートを敷き、切った野菜を並べその上に下味をつけた肉を置く
⑤オリーブオイル、塩、こしょう、バジルをかける
⑥１８０℃に予熱したオーブンで２０分加熱する

栄養成分表示（１人分当たり）・エネルギー１９１kcal　・たんぱく質９.４ｇ　・脂質１３.４ｇ　・炭水化物７.３ｇ　・食塩相当量１.０ｇ

野菜を食べて夏も元気に！

旬の野菜（夏）

- きゅうり
- なす
- トマト
- ズッキーニ
- オクラ
- ピーマン

野菜摂取量を上げるコツ

- 毎食１品小鉢を追加！
- 加熱することでカサを減らす！
- 冷凍野菜やカット野菜で調理を楽に！

プラス野菜１皿（約７０ｇ）で１日の野菜摂取量の目標量３５０ｇへ！

地域食生活・健康情報ステーション　令和６年度　第４号

資料作成（問合せ先）山形県置賜保健所保健企画課　TEL0238-22-3004　　山形県がん対策・健康長寿日本一推進課　TEL023-630-2313