

# 健康情報シリーズVol-2

H26.3発行  
岐阜県保健医療課  
保健所・岐阜市

## 毎日プラス1皿で健康生活

大人が一日に必要なとされる野菜の摂取量は350gとされていますが、これは、岐阜県民が食べている野菜平均量に、もう一皿加えた量になります。

つまり、もう一皿、毎日野菜をプラスすることが、毎日の健康につながるということ。今日から毎日野菜をプラス一皿、意識してみませんか？



ぎふ食と健康応援店の  
野菜たっぷりのメニューがおすすめです！

### おすすめレシピ！

#### ★☆☆ ブロッコリーと鮭のマヨ焼き ☆☆☆

1人あたり179kcal 塩分0.4g



#### 材料(2人分)

|        |          |
|--------|----------|
| ブロッコリー | 120g     |
| 生鮭の切り身 | 2切(140g) |
| 黄パプリカ  | 1/4個     |
| マヨネーズ  | 大さじ2     |
| 塩      | ひとつまみ    |
| こしょう   | 少々       |
| オリーブ油  | 大さじ1/2   |

- ①ブロッコリーは小房に分けて、沸騰湯でゆでる。鮭はペーパータオルで水けをふきとり、一口大にそぎ切りにする。パプリカはヘタと種を取り、縦に幅1cmに切る。

- ②耐熱皿にブロッコリー、鮭、パプリカを並べ入れ塩、こしょうをふる。マヨネーズを回しかけてトースターに入れて10分ほど焼く。軽く焼き色がついたら取り出し、オリーブ油を回しかける。

#### ポイント！

マヨネーズに焼き色が  
がつくと、香ばしく  
美味しく仕上がります。  
カラフルな野菜で  
食卓に彩りを！

出典:まめなかな通信



★ホームページ

ぎふ食と健康応援店

検索 🔍

携帯サイトはこちら ▶▶

