

# ヘルシー！ささみのバンバンジー

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などを多く含んでおり、バランスの良い食生活には欠かせません。毎日、おいしく野菜を食べて、健康長寿を目指しましょう！！

## 【材料（4人分）】

鶏ささみ 4本(220g)  
もやし 1袋(200g)  
きゅうり 1本(100g)  
トマト 1個(160g)

## ＜バンバンジーのたれ＞

●ハーマネーズ 大さじ2  
●白すりごま 大さじ2  
●砂糖 大さじ1  
●しょうゆ 大さじ1  
●酢 大さじ1  
●ごま油 小さじ1  
●しょうがすりおろし 少々



家にある材料で簡単に！  
豚しゃぶやサラダうどん  
のたれにもどうぞ！！

## 【作り方】

- 鍋に湯を沸かし、調理酒・しょうがの皮（分量外）を入れて、ささみを3分ゆでる。粗熱がとれるまでそのままにしておく。
- もやしはさっとゆでる、きゅうりは千切り、トマトはくし切りにする。
- の材料をまぜて、たれを作る。
- ①のささみを食べやすく手でさく。
- 皿にもりつけ、食べる直前に③のたれをかける。

## 【栄養成分（1人分）】

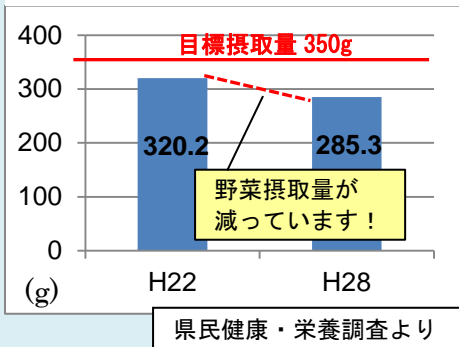
エネルギー 146kcal  
たんぱく質 16.6g  
脂質 5.5g  
炭水化物 7.9g  
食塩相当量 1.0g

## 野菜料理を もう1皿食べよう！

厚生労働省が推進する「健康日本 21」（第2次）では、野菜は1日 350g を目標摂取量としています。山形県は1日 285.3g で、65g 不足しています。

野菜料理1皿は約 70g です。毎日もう1皿野菜料理を食べましょう。

### 【1日の野菜摂取量】



### 【野菜 350g の目安】

1日5皿以上を目標に(1皿約70g)



## 【献立例】

えんどう豆と  
じゃがいものソテー

ヘルシー！  
ささみの  
バンバンジー

いちご  
オレンジ

ごはん  
150g

中華風  
かき  
玉汁

## 【栄養成分（1人分）】

エネルギー 569kcal  
たんぱく 28.9g  
脂質 12.4g  
炭水化物 84.2g  
食塩相当量 2.2g

資料作成（問合せ先）

山形県最上保健所地域保健福祉課  
山形県健康づくり推進課

TEL0233-29-1267  
TEL023-630-2919

地域食生活・健康情報ステーション  
平成30年度1号