

20代の男女に向けた



美味しく元気！循環器疾患予防のための
野菜・果物満点レシピ



日々の食生活食事の栄養バランスに気を付け野菜・果物を摂取が
不足しない、塩分をとり過ぎないことが大切です。

【1日の野菜・果物摂取目標量】
野菜350g 果物200g

【献立1食に含まれる野菜・果物の量】
野菜128g 果物92g

第4次食育推進計画 農林水産省
毎日くだもの200g運動 農林水産省

1日の1/3の野菜と
果物が摂取できる！

【栄養価（1人分）】

エネルギー	738kcal
(ご飯1杯180g含む)	
たんぱく質	22.5g
脂質	26.8g
食塩相当量	2.1g
食物繊維	5.2g
カリウム	1131mg
ビタミンC	103mg



豚肉と柑橘の包み焼き

☆は広島県産の食材！



栄養価（1人分）

エネルギー	210kcal
たんぱく質	10.8g
脂質	13.8g
食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.5g
カリウム	450mg
ビタミンC	80mg

【材料（2人分）】

- 豚ロース肉（薄切り） 100g
- みかん☆ 80g
- パプリカ 60g
- ほうれん草☆ 40g
- ケチャップ 小さじ2
- 中濃ソース 小さじ2
- 食塩 少々
- こしょう 少々
- 有塩バター 10g



A

※みかんは他の柑橘系でも代用可能！

【作り方】

- ほうれん草を茹で、水にさらした後3cm幅に切る。
- パプリカを0.5cmの細切りにする。
- みかんを輪切りにして皮を剥き、縦に3等分する。
- 豚ロース肉を6等分にし、重ねて3つのブロックを作る。
- オープンまたはトースターを200℃で予熱しておく。
- Aを合わせる。
- アルミ箔に②を置き、③と④を交互にのせたら、肉に⑥を塗る。バターをのせてアルミ箔を閉じ200℃15分で焼く
- ⑦に茹でたほうれん草をのせて完成。

<ポイント>

- 豚肉とみかんの相性がよい
- 苦味なく食べやすい
- 野菜と果物が摂取できる
- 柑橘の酸味が塩分制限できる



りんごとレタスのスイートサラダ～レモンマヨ和え～



栄養価（1人分）

エネルギー	148kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	11.1g
食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.5g
カリウム	179mg
ビタミンC	17mg

【材料（2人分）】

- りんご 100g
- 桃缶（白桃） 30g
- ベーコン 16g
- レタス 50g
- ミニトマト 2個(30g)

<ドレッシング>

- 牛乳 小さじ1/2
- レモン果汁☆ 14g
- マヨネーズ 小さじ2
- オリーブ油 小さじ1
- 食塩 少々
- 黒こしょう 少々

※レモンは市販品のレモン果汁でも可能！



【作り方】

- りんごは皮と芯をとって、いちょう切りにする。桃缶は水気を取っていちょう切り。レタスはちぎる。ミニトマトは4等分にする。
- ベーコンを2～3cm幅に切って、フライパンで焼く。
- ドレッシングの材料を全部合わせる。
- 皿に①②を盛る。③をかける。



<ポイント>

- 牛乳でまろやかさup
- レモンマヨと果物の相性が良い
- 野菜と果物が摂取できる

じゃこ天の根菜汁



栄養価（1人分）

エネルギー	58kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	1.1g
食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.8g
カリウム	423mg
ビタミンC	6mg

【材料（2人分）】

- じゃこ天 40g
- 里芋 50g
- 大根 30g
- 人参 40g
- しめじ 30g



- 水菜☆ 6g
- かつおだし 300ml
- しょうゆ 6g

※水菜はねぎでも可能！

味噌汁に使うだけで一味UP！
魚の味噌焼きや生野菜に付けて食べても美味しい！

プチ情報<皮まで活用！みかん味噌>

- 材料（500mL容器1個分）
- みかんの皮2個分
 - ★砂糖 大さじ1
 - ★酒 大さじ1
 - ★みりん 大さじ1
 - ★白みそ 200g
- 【作り方】
- みかんの皮を細かく刻む。
 - 鍋に★を入れ混ぜながら弱火で加熱する。ほつりとしたら、①を入れ混ぜ、火を止める。

【作り方】

- じゃこ天は半分に2cm幅に切る。里芋、大根、人参は皮をむいていちょう切りにし、斜めに切る。しめじは石突を落としほぐす。
- 水菜は3cm幅に切る。
- 鍋にだしを加えた後、①を入れ、食材がやわらかくなったらしょうゆを入れる。火を止めて②を入れる。



<ポイント>

- たくさんの野菜が摂取できる
- じゃこ天がおいしいに！
- 野菜を多く使用することで減塩に