



「おおいた歩得」に登録して、
ミッションポイントを貯めよう！

「おおいた歩得」に登録する

対象店舗で「野菜もりもりメニュー」を
注文または購入する

お店にある二次元コードをスキャンする

ポイントをゲット！

野菜もりもりメニューキャンペーン協力店舗は、
歩得に登録しています。食べるほどにおトク！

おおいた歩得とは？

日常のウォーキングや健診などによって健康ポイントが付与され、
ポイントが貯まると県内の協力店舗にて特典が受けられるスマホ用
アプリです。楽しみながら健康づくりができるツールとして大分県
が開発しました。

アプリの無料ダウンロードはコチラ



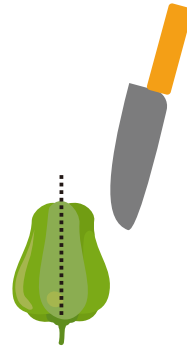
《問い合わせ》 竹田市保険健康課 Tel 63-1111（内線：175・176）

野菜もりもりキャンペーン

参加者特典 レシピ



切り方で苦手を克服！
ピーマンの苦み成分は、切り方で軽減することが
できます。
ピーマンは細胞を壊してしまうと苦み成分が出て
くるため、細胞を壊さないように繊維に沿って縦
向きに切った方が、苦みを感じにくくなります。



①材料を全て混ぜ合わせる。
②ふんわりラップをし、電子レンジで
1分～2分、ピーマンがしんなりするまで加熱する。



作り方

材料	分量
ピーマン（千切り）	4個
もやし	80g
ツナ缶	40g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
中華スーパ	小さじ1
ごま油	小さじ1



1人あたり
57kcal



竹田市の学校給食で
食べられているメニューです

やみつきピーマン



トマトがだしに大変身！
トマトには酸味だけではなく、うま味成分である「グルタミン
酸」も含まれています。
炒め物や煮物にトマトを入れるだけで、こくのあるだしを入れ
たかのように、風味豊かになりますよ。

《一ロメモ》 トマト

①フライパンにごま油を引いて、トマトを入れてさっと炒める。
②溶き卵を流し入れて軽く合わせ、固まりだしたら調味料を
加えて味付けをする。
③器に盛りつけて、しそをちらす。

1人あたり 野菜量 250g 食塩相当量 1.5g



材料	分量
トマト（乱切り）	3個
卵	2個
青しそ（千切り）	1枚
オイスターソース	小さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

トマトと卵のオイスターソース炒め

1人あたり
191kcal



ミニトマトのオムレツ風トースト



25分

1人あたり
301kcal

材 料	2人分
ミニトマト（半分切り）	8個
食パン	2枚
ミックスチーズ	20g
玉ねぎ（薄切り）	1/4 個
ピーマン（細切り）	2個
溶き卵	2個
牛乳	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々



1人あたり
野 菜 量 95g

1人あたり
食塩相当量 2.3g

作り方

- ①耐熱ボウルに A を入れて混ぜ合わせる。
- ②ふんわりとラップをして、電子レンジで5～6分、卵が半熟になるまで加熱する。（加熱時間は、様子をみながら調整して下さい）
- ③パンの上に2とミニトマト、ミックスチーズを彩りよくのせて、オーブントースターで10分くらいきつね色になるまで焼く。

《一口メモ》 ミニトマト

完熟ミニトマトの見分け方

見分け方は、へたを見れば分かります！
へたが反り返って、丸まっているものがベストタイミングとされています。完熟したトマトは美味しいうちに早めに食べ切りましょう。



干しきゅうりの炒め物

きゅうりを
干す時間は除く



10分

1人あたり
243kcal

材 料	2人分
きゅうり（ななめ切り）	2本
豚バラ肉	100g
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ2
サラダ油	小さじ2



1人あたり
野 菜 量 100g

1人あたり
食塩相当量 0.9g

作り方

- ①切ったきゅうりをかご等にのせて3時間ほど天日干しする。
- ②フライパンに油を引いて、中火で豚肉を炒め、火が通ったらこしょうで風味付けをする。
- ③干しきゅうりを加えて、色が鮮やかになるまで炒める。
- ④しょうゆをフライパンのふちから回しかけて仕上げる。

《一口メモ》 きゅうり

夏の悩みを解決！

- ①水分たっぷり！暑い夏の水分補給になり、火照った体を冷やしてくれます。
- ②むくみ解消！利尿作用があるカリウムを含んでいます。

※夏は冷房のあたりすぎや、冷たい飲食物の取り過ぎといった生活から、水分を体外に出すことが滞る「むくみ」やすい季節でもあります。



干した後のきゅうり



さんま缶とゴーヤのしそ和え



15分

1人あたり
270kcal

材 料	2人分
ゴーヤ（3mmの薄切り）	1本
さんま缶	1缶
マヨネーズ	大さじ2
コチュジャン	小さじ1/3
ごま油	小さじ2
しそ（千切り）	1枚



1人あたり
野 菜 量 100g

1人あたり
食塩相当量 1.1g

作り方

- ①ゴーヤを塩もみして、水分が出てきたら、軽く水洗いしてしっかりしぼる。
- ②フライパンにごま油を引いて、中火でゴーヤを炒める。
- ③Aを加えて味つけをする。
- ④汁けを切ったさんまとしそを加えて、よく混ぜ合わせて盛り付ける。

《一口メモ》 ゴーヤ

夏の癒し 緑のカーテン

ゴーヤで緑のカーテンを作ってみませんか。
窓の外にネットを張ってゴーヤを育てることで、カーテンの役目を果たし、室内や地面の温度上昇を抑えてくれます。竹田市では、緑のカーテン事業に補助を行っています。詳しくは環境課までお問い合わせ下さい。
TEL 63-4821



夏野菜の揚げびたし



20分

1人あたり
67kcal

材 料	2人分
なす（乱切り）	2本
オクラ（乱切り）	5本
赤パプリカ（2cm角）	1個
黄パプリカ（2cm角）	1個
だし汁（かつお昆布）	200cc
みりん	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量



1人あたり
野 菜 量 165g

1人あたり
食塩相当量 1.0g

作り方

- ①160℃～170℃の油で野菜を素揚げする。
- ②Aを混ぜ合わせただししょうゆに、揚げた野菜を熱いうちにつける。

○だししょうゆは、作りやすい量で前もって作っておくと便利！
だし：みりん：薄口しょうゆ＝1ℓ：50cc：70cc
○だししょうゆの代わりに、めんつゆや白だしでも代用可能！

《一口メモ》 なす

なすを色よく保つコツ

なすは加熱をすると紫色が退色して茶色っぽくなってしまいます。見た目にこだわるなら、色止めが必要です。

- ①油で皮をコーティングする
なすの皮に油を塗っておく、または皮から炒める、素揚げして加熱するときれいに仕上がります。
- ②熱と水分を含む時間を短縮する
火が通りやすいように切り込みを入れたり、小さく切ったりして時間を短縮！
加熱後は、うちわなどであおいで熱を飛ばすとよいです。

