

MIYAZAKI FRUITS & VEGETABLES

～ 宮崎の野菜や果物を食べよう！～

皆さん、『SDGs（持続可能な開発目標）』というものをご存じですか？
SDGsには17の世界的な目標があり、その一つに「すべての人に健康と福祉を」という目標があります。
健康維持には野菜が欠かせませんが、厚生労働省によると、1日に必要な野菜摂取量は350gとされています。
宮崎には栄養豊富で美味しい青果が沢山！ぜひ、宮崎の青果を積極的に食べましょう！

キンカン たまたま

Bクリプトキサンチン ガン抑制効果
ペクチン 腸内環境を整える
ビタミンC 免疫力の向上
クエン酸 体力の回復
カリウム 塩分排出



日向夏

ビタミンC
免疫力の向上
食物繊維
整腸効果
血糖値上昇の抑制

黒皮 かぼちゃ

カロテン
抗酸化作用によるガン予防
糖尿病の改善
風邪や冷え性への効果



佐土原ナス

クロロゲン酸
効果抗酸化作用
脂肪の蓄積を抑える
糖尿病の予防



MIYAZAKI FRUITS & VEGETABLES RECIPE

宮崎の美味しい野菜を使用した、栄養たっぷりのレシピをご紹介します！
ぜひ、普段の食事やお弁当に取り入れてみてください♪

《 材料（1人分） 》

・佐土原ナス	50g
・ミニトマト	30g
・スライスチーズ	1/2枚
・パン粉	小さじ1g
・ケチャップ(お好みで)	10g
・マヨネーズ(お好みで)	10g

POINT

最後はオーブントースターで焼くため、アルミカップで作ることができます！
作り置きのお弁当のおかずにもぴったりです。
ナスとミニトマトには抗酸化作用があり、脂肪の蓄積を抑え、免疫力の強化も期待できます。

《 作り方 》

- ①ナスを食べやすい大きさに切り、電子レンジ500Wで1分間加熱する。
- ②ミニトマトを半分に切る。
- ③マヨネーズとケチャップを混ぜる。
- ④ナスとミニトマトをアルミやグラタン皿に並べる。
- ⑤③のソースをかけ、チーズ、パン粉の順に乗せオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

★佐土原ナスの簡単グラタン★



★ グリーンザウルスのミートボール ★



《 材料（1人分） 》

・ピーマン (グリーンザウルス)	60g
・豚ひき肉	40g
・玉ねぎ	20g
・パン粉	5g
・牛乳	5g
・卵	10g
・塩コショウ(お好みで)	少々
・ケチャップ	15g
・中濃ソース	8g
・濃口しょうゆ	3g
・パセリ(お好みで)	少々

《 作り方 》

- ①ピーマンのヘタを親指で中に押し込み、ヘタと種を取り出す。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ポリ袋に玉ねぎ・ひき肉・パン粉・卵・塩・こしょうを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ピーマンに③を詰め、2～3cm幅の輪切りにする。
- ⑤電子レンジ500Wで裏と表1分半ずつ加熱する。
- ⑥残った調味料を火にかけて、⑤を加え煮詰める。
- ⑦お好みでパセリをかける。

POINT

グリーンザウルスはピーマンの中でもビタミンCが豊富です。
ビタミンCには抗酸化作用があるため、免疫力の強化が期待されます。

《 材料（1人分） 》

・黒皮かぼちゃ	25g
・人参	15g
・ごま油	5g
・塩	少々 (0.5g)
・本みりん	3g
・白いりごま	2g

《 作り方 》

- ①かぼちゃと人参は長さ3～4cmの細切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し、①を2～3分炒める。
- ③塩とみりんを加えて全体にからめ、いりごまを混ぜる。

POINT

人参とかぼちゃはどちらも普段の食生活で不足しがちな緑黄色野菜です。お弁当や食卓を彩ってくれます。どちらもβ-カロテンが豊富で、風邪や冷え性に効果があり、糖尿病の改善にも効果があります。

★黒皮かぼちゃのきんぴら★

