

野菜 150g  
がとれる!

## 厚揚げとチンゲン菜のオイスターソース炒め(主菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 276kcal 食塩相当量 1.6g  
野菜の量 150g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

この一皿で一日に必要な野菜摂取量の半分近くが摂れます。また、厚揚げ・チンゲン菜・桜エビはカルシウムを多く含むため、骨粗しょう症予防にもおすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間 15分

チンゲン菜 3株(300g)、厚揚げ 1袋(200g)、桜エビ大 4さじ、サラダ油大さじ 1、こしょう少々  
【調味料 A】オイスターソース小さじ 2、酒大さじ 1、しょうゆ小さじ 1

### 作り方

- ① 厚揚げは縦半分に切ってから、さらに幅 1cm に切る。チンゲン菜は 3cm 長さに切る。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、厚揚げ、チンゲン菜、桜エビを強火で炒める。
- ③ A とこしょうを加えさっと炒める。



白井市役所健康課

野菜 70g  
がとれる!

## ブロッコリーのカニカマあんかけ(副菜)



### 1人当たりの栄養価

エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.9g  
野菜の量 70g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【管理栄養士からのひとこと】

ブロッコリーに多く含まれているビタミン C は、免疫力を向上させるため風邪の予防に効果が期待できます。ビタミン C は水に溶けやすいため、ゆですにレンジを使用することで、ビタミン C の流出を減らすことができます。

材料(2人分) 調理時間 15分

ブロッコリー 1/2 株(140g)、カニカマ 3本  
【調味料 A】水 1/3 カップ、顆粒鶏ガラだし 小さじ 1/2、ごま油小 1、しょうゆ小さじ 1/2、片栗粉大 1/2、こしょう少々

### 作り方

- ① 小鍋に A を入れて弱めの中火にかけ、混ぜながらふつふつするまで加熱し、とろみがついたらさいたカニカマを入れる。
- ② 耐熱皿に小房に切ったブロッコリーを並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ 器に盛り、①をかける。



白井市役所健康課