

野菜 110g
がとれる！

ガパオ風ライス（主食・主菜・副菜）



1人当たりの栄養価

エネルギー 546kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 110g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

フライパン1つで作ることができ、この一皿で主食・主菜・副菜がそろうレシピです。家庭にある調味料で作ることができ、風味の強いナンプラーは使わないため、お子さまにもおすすめです。

材料（2人分） 調理時間 20分

ご飯 360g、ひき肉 160g、卵 2個、ごま油小さじ2、
レタス 1枚、ミニトマト 2個、ごはん 360g、乾燥バジル少々
【野菜A】ニンジン 4cm、黄パプリカ 1/4個、ピーマン 1個、
玉ねぎ 1/4個
【調味料】しょうゆ小さじ1、オイスターソース小さじ1、
酒小さじ1、砂糖小さじ1/4

作り方

- ① 野菜Aを粗いみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、野菜Aを炒める。野菜に火が通ったらひき肉を炒め、調味料を入れてさらに炒める。
- ③ 皿にご飯と②を盛り付け、手でちぎったレタスと4等分に切ったミニトマトをそえる。
- ④ ②のフライパンで目玉焼きを作り、③に盛り付けバジルをかける。



白井市役所健康課

野菜 95g
がとれる！

野菜のヨーグルトマリネ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 74kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 95g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ヨーグルトと酢の酸味でさっぱりとした口あたりで、食欲の落ちる暑い時期におすすめの一品です。パプリカに含まれるビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する効果が期待できます。

材料（4人分） 調理時間 10分（なじませる時間を除く）

キュウリ 1/2本、ニンジン 4cm、セロリ 1/4本、
パプリカ 1/2個
【A】プレーンヨーグルト大さじ3、酢大さじ1/2、
はちみつ小さじ1、塩ひとつまみ、オリーブ油大さじ1/2

作り方

- ① キュウリとニンジンは5cm長さの短冊切りにする。セロリは薄切り、パプリカは種を取り5cm長さの薄切りにする。
- ② ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて味がなじむまで漬け込む。



白井市役所健康課