

野菜 75g
がとれる!

ごぼうときのこの和風ピラフ(主食)



1人当たりの栄養価
エネルギー 358kcal 塩分 0.7g
野菜の量 75g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ごぼうの風味とバターしょうゆのコクで、おいしく食べられる主食です。ごぼうやきのこに含まれる食物繊維は、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きや、便秘を予防する効果が期待できます。食べすぎに注意して、秋の味覚を楽しみましょう。

材料(4人分) 調理時間 10分(炊き込み時間は除く)

米1合、水1カップと大さじ2(230ml)、ごぼう1/2本、インゲン10本、しめじ1/4株、しょうゆ小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々、バター10g、小ネギ少々

作り方

- ① 米を洗米しザルにあげ、しばらく置く。
- ② ごぼうは2cm長さのささがきに、インゲンは5mm幅の小口切りにする。シメジは房を分けて食べやすい長さに切る。
- ③ 炊飯器に①②、水、しょうゆ、塩、こしょう、バターを入れて炊く。
- ④ 器に盛りつけ、小口切りにした小ネギを散らす。

白井市役所健康課

野菜 100g
がとれる!

キャベツとほうれん草のヨーグルトキッシュ(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 399kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

キャベツとほうれん草の味とヨーグルトの酸味がマッチした美味しいキッシュです。ほうれん草と卵に含まれる鉄分とヨーグルトに含まれるカルシウムは、貧血や骨粗しょう症の予防や成長期に欠かせない栄養素です。主菜としてだけでなく、子どものおやつにもおすすめです。

材料(2人分) 調理時間 40分

パイ生地1枚、キャベツ2枚(100g)、ほうれん草1/2束(100g)、ニンニクひとかけ、卵2個、粉チーズ大さじ1、ヨーグルト100ml、塩ひとつまみ、こしょう少々、油大さじ1

作り方

- ① キャベツは粗みじん、ほうれん草は2cmの長さに切り、ニンニクはすりおろす。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を炒め塩、こしょうをかける。
- ③ ボウルに卵、粉チーズ、ヨーグルトを入れ混ぜる。
- ④ 耐熱皿にパイ生地を敷き、敷いた上に②を散らし入れ③を流し込む。
- ⑤ 200℃のオーブンで30分焼く。

白井市役所健康課