

野菜 100g
がとれる!

牛肉と大根のみそ煮(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 323kcal 食塩相当量 1.4g
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

歯ごたえがあり、食べすぎ予防にもつながる根菜を使用した一品です。ダイコン・ニンジンが竹の子やゴボウ水煮などに差し替えてもOK! お好きな野菜でアレンジしてみましょう。

材料(2人分) 調理時間 25分

牛肉 140g、ダイコン3cm(100g)、ニンジン 1/3本、
水 200ml、チンゲン菜 1/2株

【調味料A】みそ大さじ1、みりん大さじ1、酒小さじ2

作り方

- ① ダイコン・ニンジンは1cm厚切りにし、チンゲン菜は2cm長さに切る。
- ② 鍋にダイコン・ニンジン、野菜がかぶるくらいの水を入れて沸騰させる。
- ③ ②に牛肉・チンゲン菜・調味料Aを加え、野菜が柔らかくなるまで煮て水分を飛ばす。



白井市役所健康課

野菜 85g
がとれる!

大根とキュウリの甘酢和え(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 42kcal 食塩相当量 0.9g
野菜の量 85g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

やさしい甘さの合わせ酢を使った和え物です。薄切りが苦手な方でも、スライサーを使うとあっという間に終わります。

材料(4人分) 調理時間 15分(塩もみ漬け込み時間は含まない)

ダイコン5cm(160g)、キュウリ1本、塩ひとつまみ、
カニカマ8本、レタス2枚(60g)

【調味料A】酢小さじ4、砂糖小さじ4、塩ひとつまみ

作り方

- ① ダイコンは3mm厚さの1cm厚切りに、キュウリは薄切りにして塩もみをする。
- ② レタスを2cm大にカットし、カニカマはほぐしておく。
- ③ ①の水気を絞り、②と調味料Aを加えて和える。



白井市役所健康課