

ヘルシー野菜そうめん(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 307kcal 食塩相当量 2.0g
野菜の量 108g (1日の野菜摂取量 350g)

【抗酸化作用バツグンの緑黄色野菜!】

- ◎皮膚の健康を守る: ピーマン類に多く含まれるビタミンCはコラーゲンを作る手助けとなり、シミやしわを防ぎます。
- ◎生活習慣病予防: ニンジンや青シソに多く含まれるカロテンは体内でビタミンAに変化し、強い抗酸化作用と免疫力で、がんや動脈硬化の予防につながります。

材料(4人分) 調理時間 15分

そうめん(乾) 300g、ピーマン1個、赤パプリカ1/4個、ニンジン1/4本、キュウリ1/2本、シメジ1パック、ダイコン10cm、

【薬味】青シソ8枚、ミョウガ3個

【タレ】梅干大2個、かつお節小袋1袋(5g)

☐Aだし汁240cc、しょうゆ・みりん各大さじ2、

☐B水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1に水小さじ2を加えて溶いたもの)

作り方

- ① シメジを小房に分け、野菜は全て3cm長さの千切りにする。
- ② 薬味の青シソは千切り、ミョウガは斜め薄切りにする。
- ③ ①とそうめんを一緒にゆでる。
- ④ 梅干の種を除いて刻み、かつお節は袋ごともんで細かくする。
- ⑤ 鍋にAと④を入れてひと煮立ちしたら、Bでとろみをつけ、冷ます。
- ⑥ そうめんを器に盛り、②をのせる。⑤のタレを添える。

広報しろい2017年7月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課

ピーマンとじゃこの炒め煮(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー84kcal 食塩相当量 1.6g
野菜の量 108g(1日の野菜摂取量 350g)

【ピーマンのポイント】

- ◎皮膚の健康を守る ピーマンに含まれているビタミンCは調理での損失が少なく、紫外線から肌を守りシミやしわを防ぎます。
- ◎風邪予防 ビタミンCは免疫や代謝機能を向上させ、ウイルスから体を守ります。

材料(2人分) 調理時間 10分

ピーマン8個、ニンジン1/3本、ちりめんじゃこ50g、ひじき(乾)10g、サラダ油小さじ2、

【A】しょうゆ大さじ1、酒大さじ1、砂糖ひとつまみ、水大さじ4

作り方

- ① ちりめんじゃこ、ひじきは水(分量外)に5分ほど浸して戻す。ピーマンは縦半分に切った後、横にして1cm幅に切る。ニンジンは長さ3cm幅3mmの薄切りにする。
- ② 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①を炒める。
- ③ 【A】を加え、汁けがなくなるまで煮る。

広報しろい2018年8月1日号にて紹介したレシピです。白井市役所健康課