

野菜 75g
がとれる!

ひじきと根菜の甘辛炒め(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー144kcal 食塩相当量 1.4g
野菜の量 75g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

常備菜の定番の食材であるひじきと切干し大根を組み合わせた手軽で便利な副菜です。歯ごたえを楽しみながらよく噛んで食べることで、食材の旨味が味わえます。食物繊維やカルシウム、鉄分などをしっかり摂ることができる、おすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間 20分

長ひじき(乾) 20g、切り干し大根 10g、ニンジン 1/2本(60g)、レンコン 60g、ごま油大さじ1、酒・みりん・しょうゆ各小さじ2、白いりゴマ小さじ1、唐辛子(乾) 1/2本

作り方

- ① 長ひじきと切り干し大根をそれぞれ水で戻し、水けを切り食べやすい長さに切る。ニンジンは短冊切りにする。レンコンは薄く半月切りにし、酢水につけておく。唐辛子は種を取り、輪切りにする。
- ② 鍋にごま油をひき強火にかけ、ニンジンとレンコンを炒める。火が通ったら長ひじきと切り干し大根を入れて炒める。
- ③ 全体が炒まったら、酒とみりんを加える。
- ④ 最後にしょうゆ、ごま、唐辛子を加え、よく混ぜながら炒める。

白井市役所健康課

野菜 115g
がとれる!

白菜と桜えびのさっと炒め(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 47kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 115g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

白菜は塩もみをした後に水気をしっかり絞ると、水っぽくならず、シャキシャキした食感を出すことができます。桜えびの風味がアクセントとなっており、上品な味付けとなっています。フライパン一つで、短時間で作ることができる簡単レシピです。

材料(2人分) 調理時間 10分

白菜 200g、塩少々、長ネギ 1/2本、桜えび大さじ2、
ゴマ油大さじ1、

【調味料】酒大さじ1、塩ふたつまみ、コショウ少々

作り方

- ① 白菜は葉と芯に分け、芯は拍子切り、葉はざく切りにして塩もみし、水気をしっかり絞る。長ネギはたて半分に切り、斜め切りにする。
- ② 調味料を混ぜ溶かす。
- ③ フライパンにごま油をひき、強火で熱し、①を炒める。桜えびを加え、②を回し入れ、汁気を飛ばしながら炒める。
- ④ 器に盛りコショウをふる。

白井市役所健康課