

レンジで簡単！
野菜 70g がとれる！

ホウレン草のキッシュ風(主食・主菜・副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 326kcal 食塩相当量 1.3g
野菜の量 70g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

この一皿で主食・主菜・副菜がそろったバランスレシピです。ホウレン草に多く含まれている鉄分は、血液のもととなり、貧血予防が期待できます。火を使わずに電子レンジで調理できるため、時短にもつながります。

材料(1人分) 調理時間 15分

ホウレン草 2株(70g)、卵 1個、マヨネーズ大さじ1、
こしょう少々、食パン1枚、ピザ用チーズ10g

作り方

- ① 3cm長さに切ったホウレン草を電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ボウルに卵・マヨネーズ・こしょうを混ぜ合わせ、水気を切ったホウレン草を加えて混ぜる。
- ③ 食パンは4等分に切り、耐熱皿に軽くおさえながら敷きつめ、②を流し入れる。
- ④ ピザ用チーズをかけ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する。



白井市役所健康課

野菜 90g
がとれる！

ごぼうのピリ辛酢(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー90kcal 食塩相当量0.7g(漬け汁を除く)
野菜の量 90g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ごぼうをゆでて漬け込むだけの簡単レシピで、作り置きおかずにもおすすめです。ごぼうに多く含まれている食物繊維は腸内細菌を増やし、便秘の改善が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 15分

ごぼう 1本(180g)

【調味料A】酢大さじ4、砂糖大さじ2、しょうゆ小さじ1、
塩小さじ1/2、かつお節小袋1袋、きざんだ赤唐辛子少々

作り方

- ① ごぼうはタワシなどで軽くこすりながら洗い、5cm長さに切る。
- ② 鍋にごぼう、ごぼうが浸るくらいの水と酢大さじ1(分量外)を入れて柔らかくなるまでゆで、ざるにあげる。
- ③ 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立たせる。熱いうちに②を加える。
- ④ 冷めたら皿に盛り付ける。



白井市役所健康課