

野菜 110g
がとれる!

高野豆腐の野菜キムチ炒め(主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 213kcal 食塩相当量 1.6g
野菜の量 110g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

食物繊維を多く含む野菜ときのこと類をたっぷり使った主菜です。寒い時期の大根は甘みとうま味が増すので、キムチのうま味と辛味との相乗効果でおいしく味わえます。

材料(2人分) 調理時間 15分

高野豆腐 1枚、片栗粉大さじ2、大根 10cm (170g)、ニンジン 1/4本 (50g)、キャベツ 1枚 (100g)、えのき 1/2袋 (100g)、サラダ油大さじ1、キムチ(汁けをきる) 70g

【調味料】みそ小さじ2、酒大さじ1

作り方

- ① 高野豆腐をぬるま湯で戻して水けを絞って縦半分に切り、横にし薄切りする。片栗粉をまぶす。
- ② 大根と人参を5cm×1cmの薄切りにする。えのきは石づきを切り落とし、半分に切る。キャベツはざく切りにする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、①を焼く。両面に焼き色がついたら、②を入れて炒める。しんなりしたら弱火にし調味料を加える。
- ④ フタをして5分蒸し焼きする。
- ⑤ キムチを入れて強火にし、サッと炒め合わせる。

白井市役所健康課

野菜 115g
がとれる!

小松菜とひき肉のそぼろ丼(主食)



1人分の栄養価
エネルギー547kcal 食塩相当量 1.6g
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】

手軽に1品で主食と主菜・副菜がそろえられます。コマツ菜はアクが少ないので下ゆでせず、水洗いし、水気を少し残したまま強火でサッと炒めると焦げ付かずきれいにできます。野菜が苦手なお子様にもおすすめの一品です。

材料(2人分) 調理時間 15分

小松菜 1束 (200g)、あいびき肉 100g、長ネギ 1/3本 (30g)、卵 2個、油小さじ2、ごはん 300g、七味少々、紅しょうが少々

【調味料】砂糖大さじ1、みりん小さじ2、しょうゆ大さじ1

作り方

- ① 小松菜と長ネギはみじん切りにする。卵は溶きほぐしておく。
- ② フライパンに油(小さじ1)を中火で熱し、溶き卵を流し入れる。菜箸で手早くかき混ぜながら炒めてそぼろ状にし、お皿にとっておく。
- ③ ②のフライパンに油(小さじ1)を中火で熱し、長ネギ、あいびき肉を炒める。肉の色が変わってきたら小松菜と調味料を加えて、強火で水気が出ないように手早く炒める。
- ④ 丼にごはんを盛り、③をかけて中央に②のをのせ、お好みで七味と紅しょうがを添える。

白井市役所健康課