

野菜 75g
がとれる！

春キャベツとアサリの酒蒸し(主菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 56kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量 75g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

アサリを加熱したときに出る汁には、旨味成分のほか、ビタミンB12やタウリンなどの栄養素がたっぷり含まれています。蒸して甘みの増した春キャベツにアサリの旨味を汁ごとからめて、アサリパワーをまるごといただきます。

材料(4人分) 調理時間 15分

春キャベツ 300g、アサリ(殻つきで砂出したもの) 200g、酒 50ml、バター10g、ニンニク 1かけ

作り方

- ① キャベツはざく切りにし、アサリは洗って水けをきる。ニンニクはみじん切りにする。
- ② 鍋にニンニクとバターを入れて弱火にかける。ニンニクの香りがでてきたら、キャベツと酒を入れて混ぜる。その上にアサリを加えたらふたをし、中火にしてアサリの口が開くまで7~8分蒸し煮にする。
- ③ 全体を混ぜて、汁ごと残さず器に盛る。

白井市役所健康課

野菜 120g
がとれる！

サラダちらし寿司(主食)



1人当たりの栄養価

エネルギー 418kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 120g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

電子レンジで加熱した野菜を酢めしに混ぜるだけで作れる簡単ちらし寿司です。たっぷり野菜を食べることができ、食べ応えがあります。素焼きした油揚げを入れることで、食感にアクセントが付き、また油揚げの香ばしさを薄味でもおいしく召し上がれます。野菜や卵で彩りが鮮やかで、見た目にも楽しい一品となっています。

材料(4人分) 調理時間 20分

ごはん 600g、ニンジン 1/3本、ダイコン 4cm、ダイコンの葉 20g、生シイタケ 4枚、インゲン 4本、油揚げ 1枚、すし酢大さじ4、トマト 1個、サラダ菜 4枚、焼きのり適量、サラダ油適量
【A】卵 4個、水大さじ4、砂糖小さじ2、塩少々

作り方

- ① ニンジンとダイコンは同じ大きさのいちよう切りにし、ダイコンの葉は5mm幅に切る。シイタケは石づきを取り、薄くスライスする。インゲンは斜めに細かく切る。野菜は全て耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分間加熱する。
- ② 油揚げは素焼きし、短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、【A】を流し入れて薄く広げ、表面が乾いたら、火を止めてフタをし、2分ほどおく。
- ④ ③を皿に移して粗熱を取り、4等分にし、細切りにする。
- ⑤ ボウルにごはんと①、②、すし酢を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にサラダ菜をしき⑤をのせる。その上に④をのせる。最後にのりをちぎってふりかけ、8等分に切ったトマトを飾る。

白井市役所健康課