

野菜 120g  
がとれる!

## 野菜たっぷりナムル(副菜)



材料(4人分) 調理時間 15分

モヤシ 1袋(200g) ニンジン 1/2本(80g)  
ホウレン草 1束(200g)

【たれの材料】

ニンニクすりおろし 小さじ1、ごま油大さじ2、  
しょうゆ大さじ1、砂糖小さじ1、  
鶏がらスープの素 小さじ1、白ごま大さじ1

### 1人当たりの栄養価

エネルギー 118kcal 食塩相当量 1.1g  
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】

野菜はゆですぎず、サッとゆでることがポイントです。ニンニクとゴマ油の風味で食欲が増し、この1食で1日の野菜摂取目標量の1/3を取ることができます。

### 作り方

- ① ニンジンは4cm長さの細切りにする。ホウレン草は4cm長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ニンジン、モヤシ、ホウレン草の順に入れ、ゆですぎないように1~2分位ゆで、ざるにあげて水気をしっかりときっておく。
- ③ ボウルにたれの材料を混ぜ合わせ、よく絞った②を入れて和える。(お好みでラー油を加える)

白井市役所健康課

野菜 100g  
がとれる!

## 簡単おから炒め煮(副菜)



材料(2人分) 調理時間 10分

おから 2/3カップ、ニンジン 1/4本、糸こんにゃく 1/2袋、  
干しシイタケ 4枚、ゴボウ 1/2本、長ひじき(乾) 3g、  
ゴマ油大さじ1

【調味料】 (めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1と1/3、  
水+干しシイタケの戻し汁 100ml)

### 1人当たりの栄養価

エネルギー 188kcal 食塩相当量 1.3g  
野菜の量 100g (1日の野菜摂取量 350g)

### 【食生活改善推進員からひとこと】

めんつゆで仕上げるため、手早く簡単に作ることができます。おからや野菜、ひじきを組み合わせることで、食物繊維をしっかりとることができます。鶏肉やあさりなど相性の良い食材を加えても美味しく出来ます。

### 作り方

- ① 干しシイタケはぬるま湯で戻し、石づき(軸の先の部分)を取って細切りにする。戻し汁は残しておく。ニンジン、ゴボウは3cmの細切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、湯通しする。長ひじきは水で戻し、3cmの長さに切る。
- ② 熱したフライパンにゴマ油をひき、①を炒める。油が全体に行き渡ったら、おからを入れ炒める。
- ③ おからがパラッとしてきたら、調味料を少しずつ加えて煮る。

白井市役所健康課