

野菜 95g
がとれる！

夏野菜のゼリー寄せ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 40kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 95g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

見た目が涼しげで彩もきれいな、夏におすすめの冷やして食べるおかずです。お子さまにも食べやすく、アボカド、カニカマ、卵など、好きな具材に変えてもおいしく召し上がれます。

材料(2人分) 調理時間 20分 (冷やし固める時間を除く)
オクラ5~6本(50g)、パプリカ赤・黄各50g、トマト40g、
むきえび(冷凍)20g

【ゼラチン液】粉ゼラチン10g、水300ml、固形コンソメ1個

作り方

- ① オクラはさっとゆでて小口切りにする。パプリカはヘタと種を除いて1cm角に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で2分位加熱する。トマトは皮と種を除いて1cm角に切る。えびは解凍し、熱湯でゆでて1cm幅に切る。
- ② 小鍋にゼラチン液の材料を入れて中火で煮溶かす。
- ③ ①を容器に並べて②を流し入れて、2時間以上冷蔵庫で冷やし固める。



白井市役所健康課

野菜 130g
がとれる！

なすピザ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 217kcal 食塩相当量 1.7g
野菜の量 130g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からひとこと】

なすを生地にしたピザです。野菜嫌いなお子さんも、パクパク食べられるメニューです。ホットプレートを使ってお子さんとトッピングを楽しみながら作るのもオススメです。

材料(4人分) 調理時間 30分

なす4個、ピーマン2個、トマト1個、ソーセージ4本、
トマトケチャップ100g、ナチュラルチーズ100g

作り方

- ① なすはヘタを取り縦に4枚に切る。ピーマンはヘタと種を除いて輪切りにする。トマトはヘタを除いて8mm角に切る。ソーセージは小口切りにする。
- ② フライパンにクッキングシート(又はアルミホイル)を敷き、その上になすを並べる。なすの表面にトマトケチャップをぬり、ピーマン、トマト、ソーセージ、チーズをのせる。
- ③ ②のクッキングシートの下に水を少し入れて、ふたをして、中火で15分程度蒸し焼きにする。



白井市役所健康課