

野菜 70g
がとれる!

ニンジンと柚子のごま和え(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 54kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 70g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

ニンジンの程良い食感に、柚子とすりごまが香るさっぱりとした一品です。ニンジンに多く含まれているβカロテンは皮膚や粘膜を強くし、抗酸化作用により動脈硬化の予防などが期待できます。

材料(2人分) 調理時間 10分

ニンジン 2/3本(140g)、塩ひとつまみ、柚子 1/2個、
酢 小さじ2、すりごま 大さじ1

作り方

- ① ニンジンはピーラーで3cm長さにむく。
- ② 耐熱皿に①と塩、大さじ1の水(分量外)を入れて軽くまぜ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 柚子は果汁を絞り、残った柚子は細かく切る。
- ④ ②と③、酢とすりごまを混ぜ合わせる。



白井市役所健康課

野菜 135g
がとれる!

トマトのサンラータン(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 262kcal 食塩相当量 1.1g
野菜の量 135g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

たっぷりの野菜にたんぱく質もプラスした食べごたえのあるスープです。辛味が苦手な方は、ラー油の替わりにごま油でも美味しく頂けます。

材料(4人分) 調理時間 25分

豚肉 100g、ごま油 小さじ2、白菜 1/8玉(200g)、ニラ 1/2束(40g)、トマト 中2個(300g)、豆腐 1/2丁(200g)、ラー油 少々
【調味料A】水 600ml、顆粒鶏がらだし 小さじ2、しょうゆ 小さじ2
【調味料B】酢 大さじ4、こしょう 少々
【水溶き片栗粉】片栗粉 小さじ4、水 大さじ2

作り方

- ① 豚肉は1cm幅に切り、片栗粉(分量外)をまぶす。鍋にごま油を熱し、豚肉を焼いてとりだしておく。
- ② 白菜は3cm大、ニラは3cm長さ、トマトは1cm角に切る。
- ③ 鍋にAを入れ、沸騰したところに②を入れて火を通す。
- ④ 火が通ったら①と角切りにした豆腐とBを入れる。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけたら最後にラー油をかける。



白井市役所健康課