

野菜 125g
がとれる！

冬野菜のピクルス(副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 67kcal 食塩相当量 2.2g
野菜の量 125g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】
旬の野菜を使った簡単ピクルスです。冷蔵庫の余り野菜を漬けていろいろとアレンジしてみてください。
ポイントはさっとゆでて食感を残すことと、熱いうちに酢に漬けて味をよくなじませることです。食事の箸休めに、もう一品欲しいときにそっとどうぞ。温めてほっとピクルスもお勧めです。

材料 (4人分)

ダイコン200g ニンジン100g ブロッコリー200g
酢200ml 水200ml 砂糖大さじ2 塩大さじ1
ニンニク1片 こしょう小さじ1/2 ローリエ1枚

作り方

- ① 鍋に酢、水、砂糖、塩、ニンニク、こしょう、ローリエを入れ火にかけ、沸騰したら中火にして10分間煮詰めてから冷まし、ピクルス液を作る。
- ② ダイコン、ニンジンは乱切りにし、ブロッコリーは子房に分ける。
- ③ 別の鍋でたっぷりの湯を沸かし、②をさっとゆでる。
- ④ ゆでた野菜が熱いうちに、ピクルス液に漬け込み味をなじませる。

※盛り付けの際には、ピクルス液は残してください。

白井市役所健康課

野菜 110g
がとれる！

小松菜とささみの塩炒め(主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 165kcal 食塩相当量 1.2g
野菜の量 110g(1日の野菜摂取目標量 350g)

【栄養豊富な小松菜は満点食材！】

- ◎骨の強化：骨をつくるカルシウムの含有量が野菜の中ではトップクラスです。
- ◎貧血・倦怠感の予防：血液の素をつくる鉄と葉酸が多く含まれています。
- ◎皮膚や粘膜の保護：βカロテンが豊富に含まれ、冬の乾燥で荒れやすい皮膚や粘膜を保護します。

材料 (2人分) 調理時間 10分

小松菜1束(200g) ニンジン1/3本(40g) 鶏ささみ2本
油大さじ1と1/2

【調味料1】塩ひとつまみ こしょう少々 酒・片栗粉各小さじ1と1/2

【調味料2】酒大さじ1 塩・砂糖各小さじ1/3 こしょう少々

作り方

- ① 小松菜は株元に切り込みを入れて洗い、4~5cmの長さに切って軸と葉に分ける。ニンジンは4~5cm長さの短冊切りにする。
- ② 鶏ささみは筋を除いて縦半分に包丁を入れて開き、薄くそぎ切りにする。調味料1で下味を付ける。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、鶏ささみ、ニンジン、小松菜の軸の順に炒める。調味料2を加えふたをして1~2分火を通し、ふたを取り小松菜の葉を加えてさっと炒める。

白井市役所健康課