

野菜 125g
がとれる!

レンコンと鶏肉の照り焼き (主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 238kcal、食塩相当量 1.6g
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】

レンコンに多く含まれるカリウムは、高血圧予防やむくみの解消などに役立ちます。レンコンは、輪切りだとシャキシャキ感が、乱切りだとホクホク感がでるなど、切り方によって食感が大きく変わるので、好みによって切り方を変えてみるのもよいでしょう。甘酸っぱくレンコンの歯ごたえのよい一品です。

材料(2人分) 調理時間 15分

レンコン 200g、ニンジン 1/4本 (40g)、鶏もも肉 160g、
ゴマ油小さじ2、小ネギ 10g

【調味料】酢、しょうゆ、砂糖各大さじ1

作り方

- ① レンコンは3cm長さの太めの棒状に切る。ニンジンは3cm長さの短冊切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。
- ② 調味料は混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにゴマ油を熱し、①を強火で全体を混ぜながら炒める。
- ④ レンコンが透き通り、肉に焼き色がついてきたら②を加え、手早く炒め合わせる。
- ⑤ 煮汁がトロリしたら火を止め、器に盛り付けて小口切りにした小ネギを散らす。

白井市役所健康課

野菜 125g
がとれる!

かぼちゃのグラタン (副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 346kcal 食塩相当量 1.2g
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】

かぼちゃは各種ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含んだ緑黄色野菜です。かぼちゃの甘さがひきたつ一品です。ソーセージのかわりに、鶏肉を使うのも良いでしょう。

材料(2人分) 調理時間 20分

かぼちゃ 1/8個 (種とワタを除いて200g)
玉ねぎ 1/4個 (50g) ソーセージ 2本
顆粒コンソメ 小さじ1/2 (2g) バター 20g
小麦粉 20g 牛乳 200ml ピザ用チーズ 20g

作り方

- ① かぼちゃは1cm厚さの一口大に切り、耐熱皿に載せてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。玉ねぎは粗みじん切り、ソーセージは小口切りにする。
- ② フライパンにバターを熱し、玉ねぎを中火でしんなりするまで炒める。小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒め、弱火にして牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ なめらかになったらコンソメとソーセージ、かぼちゃを加え、混ぜながら中火で2分位煮る。
- ④ 耐熱容器に③を盛りつけてピザ用チーズを散らし、オーブントースターで10分焼く。

白井市役所健康課