

セロリと生姜のスープ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 123kcal 食塩相当量 0.7g
野菜の量 120g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

卵とコンソメのまろやかさでセロリが苦手な人でもおいしく食べられます。セロリに含まれるカリウムはむくみや高血圧の予防になります。スープにするとセロリから流れ出たカリウムを逃さず食べることが出来ます。夏は濃い味付けのものを食べ過ぎてしまいがちですので、カリウムをとって体の調子を整えましょう。

材料(2人分) 調理時間 15分

セロリ 1本(150g)、ニンジン 1/3本(60g)、
生姜ひとかけ、小葱 1/2束(20g)、卵 1個
サラダ油小さじ1、塩ひとつまみ、こしょう少々
A 水 1・1/2カップ、固形コンソメ 1/2個

作り方

- ① セロリ、人参、生姜は千切り、小葱は小口切りにする。
- ② 鍋に油を入れ、セロリ、人参を炒める。全体的に火が通ったらAを入れ中火にかけ、生姜と小葱を入れる。
- ③ 沸々したら溶き卵を加える。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

広報しろい 2019年8月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課

じゃがいもとピーマンの細切り炒め(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 92kcal 食塩相当量 0.4g
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

ジャガイモとピーマン、パプリカの彩りがよく、見た目からも食欲をそそります。味付けに麺つゆを使うことで、麺つゆのコクで料理の味を引き締めてくれます。さらにすりゴマをかけると、ゴマの香ばしさを感じることができます。お弁当のおかずにも活躍する一品です。

材料(4人分) 調理時間 15分

ジャガイモ 2個、ピーマン 6個、パプリカ(赤) 1個、
サラダ油大さじ1
麺つゆ(3倍濃縮)大さじ1、コショウ少々、すりゴマ適量

作り方

- ① ジャガイモは細切りにし、水にさらし水けを切る。ピーマンとパプリカは細切りに切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ジャガイモを中火で炒める。
- ③ 色が変わったら、ピーマンとパプリカを加え炒める。麺つゆとコショウで味を調え、すりゴマをかける。

広報しろい 2020年9月1日号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課