

野菜 75g
がとれる!

新ごぼうのごまマヨネーズあえ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 163kcal 食塩相当量 1.0g
野菜の量 75g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からひとこと】

きんぴら風の和え物に、マヨネーズとごまのうま味が加わった、子どもから大人まで食べやすい副菜です。ゴボウの食物繊維やゴマに含まれる脂質は、悪玉コレステロールを低下させる効果があり、生活習慣病予防の強い味方です。よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなります。

材料(2人分) 調理時間 15分

新ごぼう90g、ニンジン60g、ちくわ1本、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、マヨネーズ大さじ1と1/2、すりゴマ大さじ1

作り方

- ① ごぼうはたわしでよく洗った後、ささがきにし、水に1分程さらしてざるに上げる。
- ② ニンジンとちくわは千切りにする。
- ③ フライパンに水100mlとゴボウとニンジンをに入れて蓋をし、中火で3分程蒸す。
- ④ 蓋を外してちくわを加え、水分が無くなったら、しょうゆと砂糖を加えて炒めあわせる。火を止めて、マヨネーズとすりゴマを加えてよくあえる。

白井市役所健康課

野菜 115g
がとれる!

具だくさん野菜スープ煮(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 96kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 115g (1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

キャベツに多く含まれているビタミンCは抗酸化作用があり、動脈硬化を予防する働きがあります。また、代謝・免疫機能を向上させる働きもあるので、ストレスやウイルスなどから体を守ります。

材料(2人分) 調理時間 15分

春キャベツ1~2枚、ニンジン3cm、玉ネギ小1個、シメジ1/4房、鶏モモ肉40g、水200ml、コンソメ小さじ1、こしょう少々、オリーブ油小さじ1

作り方

- ① キャベツはザク切り、ニンジンは半月切り、玉ネギは薄切り、鶏モモ肉はひと口大に切り、シメジは小房に分ける。
- ② 熱した鍋にオリーブ油をひき、ニンジンと玉ネギを炒める。1~2分したら、鶏モモ肉、キャベツ、シメジを加えて炒める。
- ③ ②に水とコンソメを加え、ふたをして中火で5分ほど煮る。
- ④ こしょうで風味をつける。

白井市役所健康課