

野菜 140g
がとれる！

豚肉と白菜のスープ煮(副菜)



材料(2人分) 調理時間 10分

豚肉 100g、白菜 2枚(200g)、水菜 1株、ニンジン 2cm、
ゆずの皮少々

【調味料A】水 120ml、鶏がらスープの素 小さじ 1、
酒 大さじ 2、砂糖 小さじ 1

1人当たりの栄養価

エネルギー 362kcal 食塩相当量 1.1g
野菜の量 140g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

この一品で、1日に必要な野菜の1/3が摂れるレシピです。白菜は低カロリーでありながら、食物繊維が豊富に含まれているため、便秘予防に効果があります。カリウムも含まれているため高血圧予防の効果も期待できます。

作り方

- ① 豚肉は一口大、白菜は3cm大、水菜は3cm長さ、ニンジンは千切りにする。
- ② 鍋に①とAを加え、火を通す。
- ③ 器に盛り付け、千切りにしたゆずを添える。

白井市役所健康課

野菜 80g
がとれる！

ほうれん草のネギ油半熟卵のせ(副菜)



材料(2人分) 調理時間 10分

ほうれん草 2/3束(140g)、半熟卵 2個、長ネギ 20cm

【調味料A】ごま油 大さじ 1、しょうゆ 小さじ 1、酢 小さじ 1

1人当たりの栄養価

エネルギー 142kcal 食塩相当量 0.6g
野菜の量 80g(1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

トロっとした卵と、ネギの香りが食欲をそそる一品です。ほうれん草はβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変わり乾燥で荒れた肌を守り、皮膚の健康を保つ働きがあります。また、抗酸化作用があり、動脈硬化予防の効果も期待できます。

作り方

- ① ほうれん草はゆでて水にさらし、水気を絞って3cm長さに切る。
- ② 器に①を盛り半熟卵をのせ、みじん切りにした長ネギと、混ぜ合わせたAをかける。



白井市役所健康課