

野菜 100g
がとれる！

焼き野菜のさっぱりマリネ風(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 94kcal 食塩相当量 0.5g
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】

大きく切った野菜とさっぱりとしたマリネ液で、野菜本来の味を楽しむことができます。アスパラガスは疲労回復に効果のあるアミノ酸が、セロリは精神を鎮める香り成分が含まれています。

材料(2人分) 調理時間 15分

アスパラガス 3本、セロリ 1/2本、タマネギ 1/2個、
ニンニク 1かけ、オリーブ油 小さじ2
【調味料A】塩ひとつまみ、酢大さじ2、砂糖 小さじ2

作り方

- ① アスパラガスはピーラーで根本の皮をむき、4cm長さに切る。セロリは筋を取り縦半分に切り、4cm長さに切る。タマネギは1cm幅の輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱しニンニクを炒め、①を加えて蓋をして蒸し焼きにする。
- ③ 火が通ったら皿に盛り付け、熱いうちに混ぜ合わせておいたAをかける。



白井市役所健康課

野菜 85g
がとれる！

菜の花とカブのサラダ(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 51kcal 食塩相当量 0.5g
野菜の量 85g (1日の野菜摂取量 350g)

【管理栄養士からのひとこと】

野菜をゆでて、マスタードがアクセントのドレッシングと和える簡単サラダです。菜の花に含まれている鉄は、血液に含まれる酸素の運搬に重要な働きを担っていて、頭痛や動機、息切れなど、貧血の予防効果が期待できます。

材料(4人分) 調理時間 15分

菜の花 100g、カブ 1株、ブロッコリー 1/2個

【調味料】オリーブオイル大さじ1/2、酢大さじ1、こしょう少々、
粒入りマスタード大さじ1、はちみつ小さじ1、
塩小さじ1/4

作り方

- ① カブは根と葉に分け、根は1cmの厚さのくし切りにする。カブの葉と菜の花は3cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、ブロッコリーとカブの根の順に入れて歯ごたえが残るくらいに下ゆでし、ザルに取り粗熱を取る。カブの葉と菜の花もさっと下ゆでし、水気を絞る。
- ③ ボウルに調味料をよく混ぜ合わせ、②を加えて和える。



白井市役所健康課