

野菜 100g
がとれる!

春野菜のパスタ(主食・副菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 501kcal 食塩相当量 2.0g
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】

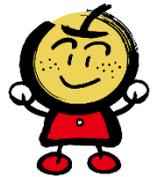
鍋を使わず、フライパン1つで作れるレシピです。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復の効果が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 20分

スパゲティ 160g、アスパラガス 8本(160g)、ベーコン 4枚、
タマネギ 1/4個、ニンニク 2かけ、ポン酢 小さじ 4、
オリーブオイル 小さじ 2、塩ひとつまみ、水 800ml

作り方

- ① アスパラガスはピーラーで根本の皮をむき、4cm長さの斜め切りにする。タマネギは薄切りにする。ベーコンは2cm長さに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルと薄切りにしたニンニクを熱し、①を炒めて火が通ったら別皿にとる。
- ③ ②のフライパンに分量の水を沸騰させる。塩を加えパスタをゆでて水分をとばす。
- ④ ③に②とポン酢を加え絡める。



白井市役所健康課

野菜 80g
がとれる!

ニンジンとひき肉の香味炒め(主菜)



1人当たりの栄養価
エネルギー 239kcal 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】

香味野菜は炒めることで香りが引き立ち、よりおいしさが増します。ニンジンの他にも、もやしやカット野菜を利用することで、簡単に作ることができます。ニンジンに含まれるβカロテンは抗酸化作用があり、動脈硬化の予防が期待できます。

材料(2人分) 調理時間 15分

ニンジン 1本、ひき肉 100g、サラダ油 小さじ 2、
しょうゆ 小さじ 1、すりごま 大さじ 2

【材料A】長ネギ 1/4本、ニンニク 2かけ

作り方

- ① ニンジンは4cm長さの千切りにする。Aをみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、Aを炒める。香りがでたらひき肉とニンジンを炒め、火が通ったら、しょうゆとすりごまを加えてさっと炒める。



白井市役所健康課