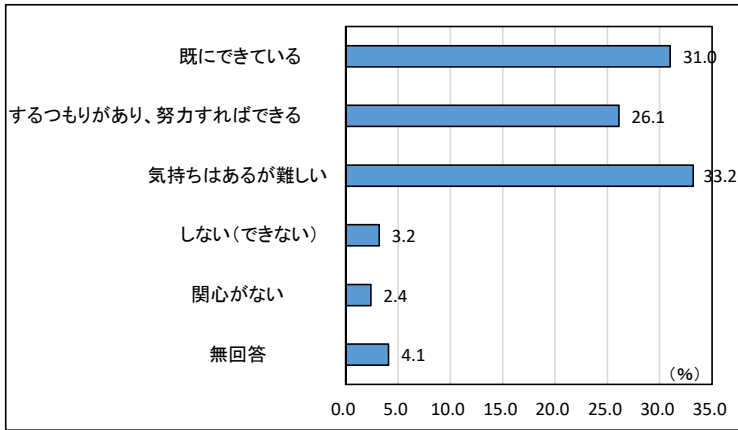


# 野菜たっぷり簡単レシピ♪

No.2

～忙しい夕食におすすめ！夕食に1品作ってみませんか～

【野菜料理の1日小鉢5皿、350g程度の摂取状況】



平成30年度日光市食育・歯科に関するアンケート調査（一般）より抜粋

## ●野菜の目標量（成人）は1日350g【1日5皿目標】

### 野菜350gの目安



### 【野菜、海藻、きのこには、よい働きがいっぱい！】

- 野菜には、ビタミン・食物繊維が豊富で、便秘を予防してくれます。
- 食後の血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの増加を防いでくれます。
- 低カロリーなので、食事の前に食べると食べ過ぎを防止できます。

## ●毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう



日光市 健康課



### 鮭とキャベツのみそ煮

材料名	分量(1人分)	
生鮭 (80g)	1切れ	
キャベツ(ざく切り)	100g	
人参(短冊切り)	20g	
しめじ	20g	
ニラ	20g	
A	みそ	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1/2
	酒	大さじ1/2
	すりごま	小さじ1/2
	みりん	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/4



#### 【作り方】

- ① キャベツはざく切りにする。人参は短冊切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。ニラは、3cmに切る。
- ② フライパンに、ニラ以外の①を入れ、その上に生鮭をおき、Aをまんべんなくかけて中火にかける。煮立ったらふたをして、弱火のまま10分程度煮る。
- ③ 最後に、ニラを加えひと煮立ちさせたら器に盛る。

※ 大人用には、コチュジャンを最後に入れると美味しい！

〔1人分〕エネルギー207kcal、たんぱく質21.6g、脂質g7.5、食物繊維4.1g、塩分1.6g



### 野菜たっぷりマーボー豆腐

材料名	分量(1人分)	
豆腐(もめん)	70g	
豚ひき肉	30g	
人参(みじん切り)	20g	
えのき茸(みじん切り)	20g	
なす(縦に切る)	20g	
もやし	30g	
万能ねぎ	2g	
おろしにんにく	少々	
おろし生姜	少々	
B	砂糖	小さじ1/4
	しょうゆ	小さじ1/3強
	鶏ガラの素	0.5g
	みそ	小さじ1/2
	豆板醤	少々
	片栗粉	小さじ1/3
	水	小さじ1
ごま油	小さじ1/4	
サラダ油	小さじ1/4	



#### 【作り方】

- ① 豆腐は2cm角に切って水にさらしてから水けをしっかりと取る。なすは縦に細長に切り、水にさらす。万能ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、しょうがを炒める。香りが出たら豚ひき肉を加えて炒め、色が変わったら、人参、えのき、なす、もやしを加えて炒める。
- ③ 水とあわせたBを加えてひと煮立させ、豆腐を加える。豆腐が温まったら、ごま油を加え、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。器に盛り、万能ねぎを散らす。

〔1人分〕エネルギー183kcal、たんぱく質12.3g、脂質10.5g、食物繊維3.2g、塩分0.9g



## 豚肉と野菜の卵とし



材料名	分量(1人分)	
豚こま肉	80g	
C	すりごま(白)	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	めんつゆ	小さじ1
しめじ(小房に分ける)	20g	
ニラ(2cm幅に切る)	40g	
人参(短冊切り)	20g	
ねぎ(斜め切り)	10g	
卵	1個	
だし汁	80cc	

### 【作り方】

- ① フライパンに、だし汁としめじ、人参、①を入れて火にかける。野菜と豚肉に火が通ったら、ねぎとニラ、Cを加えてさっと煮、火が通ったら、溶いた卵を流し入れ、お好みの状態で火を止め、器に盛る。

※ 人数が多い場合は、だし汁の量は、調整して下さい。

※ ご飯の上にかけて、丼ぶりにしても美味しい！

〔1人分〕エネルギー272kcal、たんぱく質23.4g、脂質14.2g、食物繊維2.9g、塩分1.8g



## 野菜たっぷり水餃子



材料名	分量(1人分)
冷凍餃子	4個
卵	1個
小松菜	30g
キャベツ	60g
にんじん	20g
しめじ	20g
乾燥わかめ	1g
サラダ油	小さじ1/2
コンソメスープ	1/4個
水	150ml
おろし生姜	少々
ごま油	小さじ1/3
※こしょう	お好みで

### 【作り方】

- ① 材料は全て1口大(食べやすい大きさ)に切る。
- ② 鍋にサラダ油を入れ①を軽く炒めて水を入れる。
- ③ ②が沸騰したら冷凍ギョーザとコンソメスープを入れて煮る。  
火が通ったら卵1個を割り入れて2~3分程度煮る。
- ④ 仕上げに、おろし生姜・ごま油で味を調べて出来上がり

〔1人分〕エネルギー269kcal、たんぱく質13.9g、脂質13.4g、食物繊維3.2g、塩分1.8g





## 焼肉サラダ



材料名	分量(1人分)
豚こま肉(もも肉)	70g
玉ねぎ(薄切り)	中1/6(30g)
えのき茸(長さ1/2)	20g
キャベツ(千切り)	1枚(50g)
人参(千切り)	20g
きゅうり(千切り)	1/4本(25g)
焼肉のたれ(市販)	小さじ2
酒	小さじ1
ごま油	小さじ1
ドレッシング	小さじ2

### 【作り方】

- ① 野菜を切る。玉ねぎとえのき茸以外を水にさらし、パツリとしたら水気をよく切る。
- ② 豚肉に酒をます。フライパンに油をひき、豚肉と玉ねぎとえのき茸を炒め、焼肉のたれで味付けをする。
- ③ カットした野菜をのせ好みのドレッシングをかけ、その上に豚肉をのせる。

※ご飯の上へのせれば、焼肉サラダ丼に(肉は鶏肉、牛肉でもおいしいですよ。)  
また、市販のカット野菜、海藻ミックス、茹でたブロッコリー、トマト、コーン等  
いろいろアレンジして下さい。

〔1人分〕エネルギー275kcal、たんぱく質16.5g、脂質15.9g、食物繊維2.3g、塩分1.5g



## 鶏肉のマヨオイル焼き



材料名	分量(1人分)
鶏むね肉	80g
酒	大さじ1
キャベツ(ざく切り)	65g
玉ねぎ(薄切り)	50g
しめじ(小房)	25g
人参(薄切り)	15g
ピーマン(輪切り)	15g
カロリーーフマヨネーズ	大さじ1
しょう油	小さじ1
砂糖	小さじ1
こしょう	少々

### 【作り方】

- ① 鶏肉は酒をまぶしておく。マヨネーズとしょう油、砂糖をあわせておく。
- ② キャベツ、玉ねぎ、人参を切る。しめじは小房に分けておく。
- ③ アルミホイルを広げ、真ん中に玉ねぎ、次に鶏肉をのせ、鶏肉に①の合わせマヨネーズをぬる。次に鶏肉の上に残りの野菜をのせ、こしょうをふる。
- ④ ③をキャンディ状に包み、中火のフライパンでふたをして10～15分蒸し焼きにする。  
(または、オーブントーターで15分～20分焼く。)

〔1人分〕エネルギー283kcal、たんぱく質18.4g、脂質17.5g、食物繊維3.1g、塩分1.4g