

野菜をたくさん食べられる食事



	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
野菜たっぷり 千ジャオロースー風	259	21	13.6	10.8	1.3
かみかみ和え	66	3.3	3.4	6.2	0.9
卵とトマトのスープ	45	4	4	5.6	1.2
玄米ごはん(150g)	231	4	0.7	50	0
	601	32.3	21.7	72.6	3.4

健康づくりのために野菜を1日350g以上摂ることが大切だと言われています。
このレシピでは、野菜を268g摂ることができ、1日分の8割弱の野菜を摂取できます。
意識して野菜を摂取するようにしましょう♪



野菜たっぷり チンジャオロースー風

材料 <6人分>
(g)

豚ロース	525	
酒	22.5	大さじ1と1/2
塩・こしょう	3	小さじ2/3
小麦粉	22.5	大さじ1と1/2
ピーマン	125	3個
長ねぎ	124	1本
もやし	375	1. 3袋
しめじ	66	
しいたけ	30	2~3本
人参	156	2/3本
油	18	
☆鶏ガラの素	3	小さじ1と1/2
☆お湯	150	c c
☆オイスターソース	27	大さじ1と1/2

- 1 豚ロースを食べやすい大きさ、または細切りにカットする。お肉に塩・こしょうと酒をからませ、小麦粉をふってまぶす。☆の調味料は、混ぜておく。
- 2 野菜はそれぞれ細切りにする。しめじはほぐしておく。
- 3 フライパンに油を入れて、火にかける。温まったら野菜を炒める。しんなりしたら、お皿などに移す。
- 4 同じフライパンで今度は肉を焼く。肉に火が通ったら3をフライパンに戻して、☆の調味料を入れる。
- 5 トロミが出たら出来上がり。



かみかみ和え

材料 <6人分>
(g)

さきいか	30	
大根	240	6 cm程度
きゅうり	120	1本
にんじん	90	大1/2本
いりごま	18	大さじ2
ごま油	9	大さじ1弱
砂糖	7	//
酢	22.5	大さじ2弱
塩 (大根人参用)	2	g 小さじ1/2

- 1 さきいかは、クッキングハサミで1 cmにカットしておく。
- 2 大根、きゅうり、にんじんは千切りにしておく。大根・人参は軽く塩もみしておきます。水が出てきたら絞る。
- 3 小鉢にごま油と砂糖と酢を合わせておく。
- 4 野菜とさきいかに3を入れて合える。最後にいりごまをかける。



卵とトマトのスープ

材料 <6人分>
(g)

卵	90	2個
トマト	228	中1個と半分
ハム	60	3枚
玉ねぎ	138	大1/2個
パセリ	2	
コンソメ	3.6	1個弱
塩	3	小さじ2/3
ごま油	6	小さじ1と1/2
水	900	
かたくり粉	10	大さじ1

- 1 玉ねぎは、半分のスライスにしておく。
- 2 ハムは、1 cm角くらいにカットしておく。
- 3 トマトは湯むきし角切りにしておく。
- 4 パセリはみじん切りにする。
- 5 鍋に水を入れ、玉ねぎがやわらかくなるまで煮る。ハムとトマトも入れさらに少し煮る。
- 6 調味料(コンソメ・塩)を入れ、水溶き片栗粉を入れトロミをつける。
- 7 卵は溶き卵にして鍋に入れ火を通す。最後にパセリを散らす。ごま油をたらす。

