

とにかく、野菜をいっぱい食べるためのレシピ

【ごはん】

材料	4人分
ごはん	600g

1食分の栄養量

エネルギー	252kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.0g

野菜摂取は減塩に役立つだけでなく、生活習慣病予防にもなります。1日に必要な野菜は1皿分が不足しています。毎日あと1皿、野菜を多く食べるよう心がけましょう。



【鮭と野菜のピリ辛焼き】

材料	4人分
鮭	4切れ
酒	大さじ1/2
小麦粉	小さじ4
にんじん	40g
にら	40g
長ねぎ	20g
しょうが	1かけ
もやし	200g
A	豆板醤 小さじ1/3
	しょうゆ 大さじ1
	砂糖 小さじ1
ごま油	小さじ2

〈作り方〉

- ①鮭は酒をふり、5分程おく。
- ②にんじんは薄い短冊切りに、にらは5cmの長さに、長ねぎとしょうがはせん切りにする。
- ③鍋に3cm程の湯を沸かし、にんじん、もやし、にらの順に加えて茹で、ザルにとり水気を切る。
- ④Aの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤鮭の水気をふき小麦粉を薄くつけ、フライパンにごま油を熱し、両面を焼く。
- ⑥フライパンの手前で、長ねぎ、しょうがを炒める。長ねぎ、しょうが、Aを鮭にからめ、味をつける。
- ⑦鮭を取り出しお皿に盛りつける。
- ⑧フライパンに③の野菜を入れてひと混ぜし、鮭の上のにのせる。



1食分の栄養量
エネルギー 136kcal
たんぱく質 15.2g
脂質 4.9g
食塩相当量 0.8g

【ひじきサラダ】

材料	4人分
ひじき(乾)	4g
きゅうり	100g
ツナ(缶)	40g
パプリカ(赤)	40g
パプリカ(黄)	40g
水菜	60g
マヨネーズ	大さじ2

〈作り方〉

- ①ひじきは水につけて戻す。
- ②鍋にひじきがかぶるくらいの水を沸騰させ、ひじきを入れたら3分茹でる。
- ③きゅうりは薄く輪切りにし、水菜は3cm長さ、パプリカは細切りにする。
- ④ザルにあげ水気を切ったひじきをボウルにあける。
- ⑤食べる直前にきゅうり、水菜、パプリカ、ツナ、マヨネーズを加え、混ぜ合わせる。



1食分の栄養量
エネルギー 111kcal
たんぱく質 2.9g
脂質 9.8g
食塩相当量 0.3g

【すまし汁】

材料	4人分
みつば	20g
えのき	100g
花麩	8個
だし汁	3カップ
しょうゆ	小2/3
塩	小1/3

〈作り方〉

- ①みつばは食べやすい長さに切り、えのきは石づきを取って半分に切る。
- ②花麩を水に戻し、しぼっておく。
- ③鍋にだし汁を入れ火にかけ、沸騰したらえのきと花麩を入れて、塩・しょうゆで味付けをする。
- ④みつばを入れ、火を止める。



1食分の栄養量
エネルギー 10kcal
たんぱく質 1.2g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.9g

【フルーツポンチ】

材料	4人分
バナナ	60g
パイナップル缶	100g
黄桃缶	60g
シロップ	
A	缶汁 合わせて
	水 200cc

〈作り方〉

- ①フルーツはひと口大に切り、1人分ずつ器に入れておく。
- ②缶詰の汁と水を合わせてシロップを作る。
- ③①に②のシロップを注ぐ。



1食分の栄養量
エネルギー 47kcal
たんぱく質 0.3g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.0g



1人分の栄養量

エネルギー	556kcal
たんぱく質	23.4g
脂質	15.3g
食塩相当量	2.0g