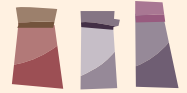




栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～野菜を食べよう～

野菜は人間の体に必要不可欠な栄養素であるビタミン・ミネラルの供給源です。日々の食事でしっかりと野菜をとることで栄養バランスの偏りを防ぎ、元気な体作りを心がけましょう。



✂️雑穀ごはん

材料（4人分）

米・・・・・・・・・・ 200g 雑穀・・・・・・・・・・ 5g

エネルギー：648kcal 脂質：21g
たんぱく質：26.9g 食塩：2.9g

✂️大根と肉巻きうす揚げの煮物

材料（4人分）

大根・・・・・・・・・・ 400g にんじん・・・・・・ 200g
豚薄切り肉・・・・ 200g うすあげ・・・・・・ 4枚
みりん・・・・・・・・ 20cc しょうゆ・・・・・・ 20cc
だし汁・・・・・・・・ 800cc

作り方

- ①大根、人参は乱切りにして茹でる。
- ②うすあげを広げて、肉をしいてくるくる巻いていく。巻き終わりを爪楊枝でとめる。
- ③だし汁に、大根、人参を入れて煮る。
- ④③を加えて加熱されたら、しょうゆ、みりんを入れて汁気がなくなるまで煮る。

✂️小松菜と椎茸のんにく炒め

材料（4人分）

小松菜・・・・・・・・ 160g しいたけ・・・・・・ 40g
にんにく・・・・・・ 少々 ごま油・・・・・・・・ 8g
オイスターソース・・ 12g

作り方

- ①小松菜は2cm長さにざくきりにして、芯だけさっと茹でておく。
- ②椎茸は薄くスライスし、にんにくもスライスする。
- ③フライパンにごま油、にんにくを入れて、しいたけ、小松菜の茎を入れて炒める。
- ④小松菜の葉を入れ、オイスターソースを入れて炒め、火をとめる。

✂️果物

材料（1人分）

きんかん・・・・・・ 3個

✂️ブロッコリーと赤ピーマンのおろし和え

材料（4人分）

ブロッコリー・・ 120g 赤ピーマン・・ 80g
大根おろし・・・・ 120g 酢・・・・・・・・・・ 15cc
砂糖・・・・・・・・ 3g 塩・・・・・・・・・・ 1.5g

作り方

- ①ブロッコリーとピーマンは茹でておく。
- ②大根はすりおろす。
- ③①②を甘酢で和える。

