

令和5年度伝達講習会 野菜たっぷり&おいしいレシピ

【主菜&副菜】しゃぶしゃぶサラダ・春バージョン



＜材 料＞4人分

春キャベツ …200g 人参 …80g
しめじ …80g
スナップエンドウ or アスパラガス…120g
ミニトマト …8個
野菜合計 1人150g位

豚ロースしゃぶしゃぶ用 …200g
水 …1200ml
酒 …80ml

オリーブ油・えご
ま油・アマニ油もお
すすめ！

合わせドレッシング

ポン酢 …大さじ2、植物油 …大さじ2
すりおろしにんにく …小さじ1

※市販のごまドレや和風テイストでもOK

＜1人分栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
227kcal	12.6g	16.0g	0.7g

野菜は時期のものを。通年のもやしやきのこもお
すすめです。150g位を目安にすると1食当たり
の野菜摂取目標量を超えることができます。お肉
は鶏ささみや胸肉、お魚は残った刺身に片栗粉を
まぶして茹ででのせてもおいしいです。

＜作り方＞

- ① キャベツは一口大にちぎる。人参は皮をむく。しめじは石づきをとってほぐし、スナップエンドウは筋を取る。アスパラガスは皮の固い下のほうはピーラーで皮をむき3cm長さに切る。ミニトマトは洗ってヘタを取り半分に切る。
- ② 大きめのフライパンか鍋に塩少々（分量外）加えて湯を沸かし、沸騰してきたら人参をピーラーでスライスして加えていき、アスパラガス、スナップエンドウ、しめじ、春キャベツの順に加えて茹で、キャベツを加えてから1分位でザルにあげて流水をかけ、水気を切る。
- ③ 鍋に水を入れて湯を沸かし沸騰してきたら酒を加え、豚肉を広げて加えしゃぶしゃぶし、色が変わったらキッチンペーパーをしいたザルにとる。
- ④ ②の野菜とミニトマトを器に盛り、しゃぶしゃぶ肉をのせて、合わせドレッシングをかけていただく。

＜1人分栄養量＞

エネルギー	食塩相当量
29kcal	1.2g

【汁物】しゃぶしゃぶ汁で卵わかめスープ



しゃぶしゃぶの野菜をカットして、豆腐の代わりにご飯を入れてもおいしいです。

＜材 料＞4人分

しゃぶしゃぶ汁 …600ml（よくアク取る）
カットわかめ …2g
えのき茸 …60g（3等分に切る）
長ねぎ …40g（小口切り）
刻み生姜…4g（チューブ可）
絹ごし豆腐 …100g（さいの目切り）
卵 …1個（溶きほぐす）
鶏がらの素 …大さじ1

＜作り方＞

しゃぶしゃぶ汁（不足分は水を足す）のアクをよく取り、鶏がらの素、えのき茸を加えて煮る。弱火にしてカットわかめ、豆腐、生姜を加える。溶き卵を回し入れ、最後に長ねぎを加える。



横手市の
おすすめレシピ集
QRコード



横手市健康推進課栄養支援係 TEL35-2185

電子レンジを活用した、野菜の加熱法

引用： **AsahiKASEI** 旭化成ホームプロダクツ

野菜の種類	分量	加熱時間 500w(600w)	加熱方法	処理
グリーン アスパラガス	4~5本 (100 g)	1分30秒 (1分)		加熱後流水で色止め
さやいんげん	100 g	3分30秒 (2分50秒)		水100mlを加えて加熱
にんじん	1/3本 (50 g)	4分 (4分30秒)		水100mlを加えて加熱
もやし	1袋 (200 g)	2分30秒 (2分)		
ほうれん草	1束 (200 g)	2分30秒 (2分)		加熱後流水でアク抜き
小松菜	1束 (200 g)	2分30秒 (2分)		加熱後流水で色止め
ブロッコリー	1株 (250 g)	3分30秒 (3分)		
カリフラワー	1株 (300 g)	3分30秒 (3分)		
きのこ類	(100 g)	1分 (50秒)		

野菜は旬の時期に冷凍貯金！

冷凍保存術のおすすめサイト

・「ニチレイほほえみごはん」・・・で検索（クリック）！



冷凍で食を豊かに

ほほえみごはん

お知らせ

R4 年 12 月よりクックパッドでのレシピ投稿を始めました。

・「クックパッド 横手市健康推進課」・・・で検索（クリック）！



おすすめレシピや地元食材を使ったレシピ、郷土料理を紹介中！ぜひチェックしてみてくださいね🍴



ここからも
チェック
できます！

