

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・冬バージョン



<材 料>4人分

白菜 …200g 人参 …80g
 春菊 …80g
 れんこん or ブロッコリー…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4、植物油 …大さじ4
 すりおろしにんにく …小さじ2

※市販のごまドレや和風テイストがおすすめです

<1人分栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂 質	食塩相当量
228kcal	12.5g	15.9g	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てのせてもおいしいです。

<作り方>

- ① 人参は太めのせん切りに、白菜は3cm幅に、春菊は3cm長さに切る。大きめのフライパンか鍋に水と塩少々(分量外)、人参を加えて火にかける。沸騰したら、白菜、春菊の順に加え1分位したらザルにあけ流水をかけて水気を切っておく。
- ② ブロッコリーは小房に切り分ける。れんこんは皮をむいて半月切りにし水にさらす。ブロッコリーから2~3分茹で、れんこんを加えて1分位茹でて水にさらしてザルにあげておく。(電子レンジ可)(①の茹で汁を使用してもOK)ミニトマトは半分に切っておく。
- 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 ①、②の野菜を器に盛り、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