

# 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・秋バージョン



<材 料>4人分

小松菜 …200g 人参 …80g  
 もやし …80g  
 さつまいも or じゃがいも …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!

### 合味道レッシング

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
238kcal	12.2g	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 小松菜は3cm長さに切る。人参は太めのせん切りにする。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、もやし、小松菜の順に加え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 さつまいもとじゃがいもは皮付きのまま輪切りかコロコロにカットし、柔らかくなるまで茹でて冷ましておく。(電子レンジ可) 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、合味道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…1g (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