

野菜量
90g



彩りあざやかキンピラ

めんつゆで味付け簡単!彩り鮮やかで食欲をそそります

材料(2人分)

だいこん・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・40g
生しいたけ・・・中2枚(30g)
インゲン・・・・・・・・・・40g
鶏モモ肉(皮付)・・・60g
ごま油・・・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ(2倍濃縮)
・・・・・・・・小さじ4
みりん・・・・・・・・・・大さじ1/2
いりごま(白)・・・小さじ1

作り方

- ①だいこん、にんじんはよく洗い、皮をおかずに細切りにする。生しいたけは石づきを取り除き、薄切りにする。
- ②インゲンは斜めの薄切りにし、さつと茹でる。
- ③鶏肉は1cm位の大きさに切る。
- ④フライパンにごま油を入れ熱し、③→①の順に炒める。
- ⑤調味料を入れ味付けをした後、②を入れ、最後にごまを振りかける。

1人分
栄養量

エネルギー:168kcal/タンパク質:6.8g/脂質:12.2g
炭水化物:9.9g/食塩相当量:0.7g

野菜量
70g



大人野菜の酢の物

大葉の香りが広がる薬味たっぷりの酢の物

材料(2人分)

だいこん・・・60g
きゅうり・・・50g
にんじん・・・30g
塩・・・ひとつまみ
ちりめんじゃこ・・・5g
しょうが・・・5g
大葉・・・2枚
いりごま・・・4g

A

酢・・・大さじ1
砂糖・・・大さじ1/2
濃口醤油・・・小さじ1

作り方

- ①だいこん、きゅうり、にんじんは5cm長さの細切りにする。塩を振り、水気が出たら絞る。
- ②しょうが、大葉を千切りにし、さっと水にさらす。
- ③ちりめんじゃこは湯通しする。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤④に①と③を入れて浸す。
- ⑥⑤を器に盛りつけ、しょうが、大葉、ごまを上に乗せる。

1人分
栄養量

エネルギー:44kcal/タンパク質:2.2g/脂質:1.3g
炭水化物:6.7g/食塩相当量:0.9g



野菜量

130g



しょうがたっぷりのソースで
おいしく減塩減糖

大根のソテー 味噌風味

大根に焼き目をしっかり付けると香ばしく、食感が良くなります

材料(2人分)

だいこん・・・200g
 しょうが・・・2かけ
 A
 麦味噌・・・小さじ1と1/3
 砂糖・・・小さじ2
 みりん・・・小さじ2
 酒・・・小さじ2
 水・・・大さじ2
 サラダ油・・・小さじ2
 ブロッコリー・・・4房(60g)

作り方

- ①皮をむいただいこんは2cm厚さの輪切りにする。
- ②鍋にたっぷりの水と①を入れて茹でる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、②を並べ、両面に焼き目がついたら皿に盛る。
- ④しょうがをすりおろし、Aと混ぜ合わせ、大根を焼いた後のフライパンでとろみがつくまで火を通す。
- ⑤ブロッコリーを茹でる。
- ⑥大根に④をかけ、付け合わせに⑤を添える。

1人分
栄養量

エネルギー：108kcal／タンパク質：2.2g／脂質：5.4g
炭水化物：13.7g／食塩相当量：0.6g