

野菜たっぷりレシピ

★たらのピカタ

(1人分) 203kcal 塩分1.4g

材料	4人分
たら	4切れ
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	15g
卵	1個
粉チーズ	8g
油	大さじ1
トマトケチャップ	15g
マヨネーズ	20g
(野菜ソテー)	
キャベツ	160g
人参	40g
さやいんげん	40g
油	小さじ2杯
塩	1g
こしょう	少々

- ① たらに塩、こしょうをふる。
- ② キャベツ、人参、いんげんは、太めのせん切りにする。フライパンに油を熱し、切った野菜を炒める。塩・こしょうで味付けをして、皿に盛りつける。
- ③ 卵と粉チーズは混ぜる。
- ④ たらの水けをふき、小麦粉をまぶし、③を全体にからめる。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れて焼く。きれいな焼き色がついたら裏返し、中まで火を通す。
- ⑥ ケチャップとマヨネーズを合わせておく。
- ⑦ 野菜ソテーの横に、⑤を盛り付け、⑥のソースをかける。

食事バランスガイド 主菜2つ

食事バランスガイド 副菜1つ

★ほうれん草とえのきのごま和え (1人分) 28kcal 塩分0.5g

材料	4人分
ほうれん草	240g
えのきたけ	40g
しょうゆ	小さじ2
だし汁	大さじ1 +小さじ1
ごま	8g

- ① ほうれん草は、ゆがいて2cm長さに切る。
- ② えのきたけは、根元を切り落とし、半分に切ってゆがく。
- ③ しょうゆ、だし汁、ごまを合わせ、ほうれんそう、えのきたけをあえる。

食事バランスガイド 副菜1つ

★歯ごたえ汁

(1人分) 31kcal 塩分1.0g

材料	4人分
大根	120g
人参	40g
大根の葉	40g
ごぼう	60g
生しいたけ	40g
しょうゆ	小さじ1
塩	2g
だし汁	150cc
片栗粉	4g
水	少々

- ① 大根、人参は、小さめの乱切りにし、大根の葉は小口切りにする。
- ② ごぼうは、ささがきにし、水にさらして水けを切る。生しいたけは石づきを落として、せん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁を入れて火にかけ、大根、人参、ごぼう、生しいたけを入れて煮る。火が通ったら、醤油、塩で味をととのえ、大根の葉を加えてさっと煮る。最後に水溶き片栗粉を加える。

食事バランスガイド 副菜1つ

★さつま芋りんご茶巾

(1人分) 79kcal 塩分0.0 g

材料	4人分
さつま芋	200g
りんご	80g
牛乳	小さじ2

- ① さつま芋は、皮を厚めにむき、2cmの輪切りにし水にさらしておく。
- ② ①をやわらかくなるまでゆがく。ゆがけたら、粉ふきにしてつぶしておく。
- ③ りんごは皮をむき、芯も取り除き、小さな角切りにして、透き通るまで電子レンジにかける。
- ④ さつま芋、りんご、牛乳を合わせて混ぜる。ラップで茶巾にしぶる。

★十五穀米ごはん

150g 252kcal

食事バランスガイド 主食1.5つ

