

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	切干大根とキャベツのさっと煮
-----	----------------

1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
67kcal	2.7g	1.9g	1.0g

コメント

煮物は塩分が高くなりがちですが、かつお節をたっぷり入れてしっかりだし汁をとることで、少ない調味料でも美味しくいただくことができます。

☆ 1人分の野菜量 ☆

105 g



★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、あと1皿(70g)分
が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量
キャベツ		120g
にんじん	中1/3本	40g
切干大根	戻して50g	10g
干し椎茸	1枚	2g
油揚げ		10g
だし汁	1/5カップ	40cc
しょうゆ	小さじ2弱	10g
みりん	小さじ1	6g
塩		0.4g

作り方

- ①かつお節とだし昆布でだし汁を作っておく。
- ②切干大根と干し椎茸は水で戻し、油揚げは熱湯をかけて油抜きする。
- ③キャベツ、人参、油揚げは食べやすい長さの短冊切りにし、干し椎茸は細切りにする。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、煮立ったら材料をすべて入れ、中火でやわらかくなるまで蓋をして煮る。
- ⑤煮えたら、蓋をとって汁気を少し飛ばしながら味がなじむように煮る。

アドバイス

キャベツと人参は少し太めに切ると食感がよく、食べごたえがあります。
ひじきを加えたり、桜えびを加えてもおいしいです。

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

火を通すことでカサが減って食べやすくなります。
常備しておく便利な乾物の利用も栄養たっぷりでおすすめてです。

作成者名

佐々木 奈津美

作成者の簡単プロフィール

加美町保健福祉課の管理栄養士です