

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：野菜のそぼろあん



材料（2人分）	目安量	分量
大根	輪切り3cm	100g
にんじん	輪切り2cm	40g
じゃがいも	1/2個	60g
玉ねぎ	1/4個	60g
グリーンピース	小さじ2	2g
豚ひき肉		60g
しょうがチューブ	2cm	2g
油	小さじ1/2	2g
しょうゆ	小さじ2弱	10g
砂糖	小さじ1	3g
片栗粉	小さじ1強	6g
水		250ml

野菜量
100 g

塩分量
0.8 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

そぼろあんにすることで、子どもから大人まで食べやすい一品となっています。

この材料のほかにも、いろいろな野菜などで代用できるので、好みの食材や旬の野菜で試してみてください！

このレシピの塩ecoポイント

とろみあんがついているので、味をしみこませなくても、あんが野菜に絡み、シンプルな味付けでおいしくいただけます。

作り方

【下準備】

大根・にんじん・じゃがいもは乱切り、玉ねぎはスライスに切る。

【調理手順】

- ①鍋に油をひき、豚ひき肉としょうがを入れ、火が通るまで炒める。
- ②①に大根・にんじん・じゃがいも・玉ねぎの順に加えながら炒める。
- ③軽く炒めたら水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③に砂糖・しょうゆを入れ、少々煮詰めてからグリーンピースを加える。
- ⑤水溶き片栗粉（水は分量外）でとろみをつけて、できあがり。

一人当たりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
135 kcal	6.9 g	6.3 g	16.2 g

野菜を食べよう！
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性7.5g・女性6.5g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **栗原栄養士会 児童福祉部会**

所属名：**栗原市築館西保育所**