

栄養教室 献立

令和6年1月

《野菜たっぷりメニュー》

材料：4人分 栄養価：1人分

※ Aで囲んだ食材は別の料理でも使用します。

1. ごろっと野菜の和風ポトフ

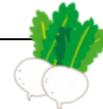


エネルギー 222kcal たんぱく質 15.4g
食物繊維 4.8g 食塩相当量 2.2g
野菜重量 198g

～材料～

にんじん……………80g (2/3本)
かぶ……………160g (中2個)
ごぼう……………100g
たまねぎ……………150g (中1個)
キャベツ……………200g
かぶの葉……………100g

豚肉 (こま切れ) ……240g
かたくり粉……………大さじ3
油……………大さじ1
水……………5カップ
A コンソメ……………大さじ1+1/2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1/2



～作り方～

1. にんじん、かぶ、ごぼうは乱切りにする。ごぼうは、水にさらしておく。たまねぎはくし切りにする。キャベツは一口大に切る。
2. かぶの葉は、2cm長さに切り、下ゆでしておく。
3. 豚肉を一口大のお団子状に丸め、かたくり粉をまぶし、熱したフライパンに油を入れ、焼く。
4. 鍋に水とA、①のキャベツ以外の野菜、③を入れ、沸騰したらアクを取り、15分ほど中火で煮込む。
5. 野菜に火が通ったらキャベツを加え、さらに弱火で5分加熱する。
6. 最後に②を加える。

野菜を大きく切ることで野菜の美味しさをたっぷり味わうことができ、主菜になるスープです。お肉や野菜の種類を変えてもおいしくいただけます♪



レンジで4～6分加熱しても！
いろいろな野菜、リンゴや柿などの果物でもおいしくヘルシーにできます。おやつやおつまみにもどうぞ!!

2. 揚げない！れんこんチップス



エネルギー 25kcal たんぱく質 0.7g
食物繊維 0.8g 食塩相当量 0g
野菜重量 38g

～材料～

れんこん……………150g

～作り方～

1. れんこんを1mm厚さにスライスし、水にさらす。
2. オーブンを220度に予熱しておく。
3. ①の水気をしっかりととり、オーブンシートを敷いた天板に並べ、オーブンで約15分焼く。

※スライサーを利用してよいが、その場合は加熱時間に注意してください。

総合計 (ごはん150g含む) : エネルギー 663kcal たんぱく質 25.7g 食塩相当量 2.8g
食物繊維 17.8g 野菜重量 371g
(※ごはん150g : エネルギー234kcal たんぱく質3.8g 食物繊維 2.3g 食塩相当量0g)

3. かぼちゃのハニーヨーグルトサラダ



エネルギー 130kcal たんぱく質 3.2g
 食物繊維 4.2g 食塩相当量 0.3g
 野菜重量 125g

電子レンジを使って、
簡単にできちゃいます!



～材料～

かぼちゃ……………	400g	B	はちみつ…大さじ1/2 (10g)
(中1/2玉)			
きゅうり……………	100g	レモン汁…小さじ1	
くるみ……………	20g		
A	ヨーグルト(無糖) …大さじ2		
	塩……………	少々	
	こしょう(黒) ……	少々	



～作り方～

1. かぼちゃは皮付きのまま一口大に切り、耐熱ボウルに入れ、ラップをかけてレンジ600Wで7分加熱する。
2. きゅうりは2mmの輪切りにして、塩(分量外)をふり、5分ほど置き水気をよく絞る。
3. ①に②と砕いたくるみ、Aを加えて混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、混ぜ合わせておいたBを回しかける。

4. にんじん入りおから蒸しパン



エネルギー 54kcal たんぱく質 2.7g
 食物繊維 2.5g 食塩相当量 0.2g
 野菜重量 10g

おからパウダーを使い、食物繊維も摂れるおやつです。好みて、レーズンやシナモン、クリームチーズなどを加えてアレンジ自在!



～材料～

おからパウダー…	20g	砂糖……………	大さじ1
にんじん……………	40g	ベーキングパウダー…	小さじ1
(1/4本)			
卵……………	1個		
野菜ジュース…	60g		

～作り方～

1. にんじんは皮をむき、すりおろす。
2. ボウルに材料をすべて入れ混ぜる。
3. 耐熱容器にクッキングシートを敷き②を流し入れる。
4. ラップをして蒸し器やフライパンで10分程度蒸す(もしくはレンジ600Wで3～5分加熱する)。
5. 串を刺して生地がついてこなければ完成。

🌸 1日に野菜を350g以上食べて「ベジもり」しよう 🌸

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれています。肥満や糖尿病などの生活習慣病の予防、また健康な生活の維持のためにも野菜を食べましょう! 1皿70g程度の野菜料理を5皿食べると目標の350g以上に近づきます。

💡手軽に野菜を増やすワザ💡

- ・包丁いらずの野菜を用意する(ミニトマト、レタスなど)
- ・市販の冷凍野菜、カット野菜、乾燥野菜を利用する
- ・電子レンジで簡単に調理をする



* ホームページで栄養教室の献立や健康情報を発信しています *

・ホームページ「食育ポータル」⇒ <https://www.city.kurashiki.okayama.jp/syokuiku/>

