

栄養教室 献立

令和5年1月

《野菜たっぷりメニュー》

材料：4人分 栄養価：1人分

※で囲んだ食材は
別の料理でも使用します。

1. たらの野菜甘酢あんかけ



エネルギー 165kcal たんぱく質 16.2g
食物繊維 2.5g 塩分 1.6g
野菜重量 85g

～材料～

たら・・・4切れ（320g）	だし汁（かつお・昆布）・1+1/2カップ
こしょう（黒）・・・少々	
かたくり粉・・・大さじ1	A
にんじん・・・80g（中1本）	しょうゆ・・・大さじ2
青ピーマン・・・100g（3個）	酢・・・大さじ2
たまねぎ・・・160g（中1個）	砂糖・・・大さじ2
しいたけ・・・80g（4枚）	B
油・・・大さじ1	かたくり粉・・・大さじ1
	水・・・大さじ2

～作り方～

1. キッチンペーパーでたらの水気をしっかりとっておく。
2. にんじん、ピーマンは細切りに、たまねぎ、しいたけはかさと軸を薄切りにする。
3. ①にこしょう（黒）をふり、かたくり粉をまぶした後、油を熱したフライパンで両面香ばしく焼く。
4. 小鍋にだし汁と②を入れてふたをして煮る。にんじんが柔らかくなったらAを加えてひと煮立ちさせ、混ぜ合わせたBを加えてとろみをつける。
5. 器に③を盛りつけ、④をかける。

野菜をたっぷり使った甘酢あんは、
色鮮やかで食欲をそそります。
魚の種類を変えてもおいしくいただけます♪



2. ほうれん草のくるみ和え



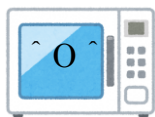
エネルギー 75kcal たんぱく質 3.1g
食物繊維 2.8g 塩分 0.4g
野菜重量 80g

～材料～

ほうれん草・・・320g（7株）	
A	しょうゆ・・・小さじ2
	砂糖・・・小さじ2
	だし汁（かつお・昆布）・・・大さじ1
くるみ・・・30g	

～作り方～

1. ほうれん草を5cm長さに切り、耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600wで2分程加熱する。
2. ほうれん草はさっと水にさらし、しぼっておく。
3. ボウルにAを入れて混ぜ、②と粗く砕いたくるみを加えて和える。



電子レンジを使って、
簡単にできちゃいます！

総合計（ごはん150g含む）：エネルギー598kcal たんぱく質27.4g
食物繊維7.8g 塩分2.9g 野菜重量215g
（※ごはん150g：エネルギー252kcal たんぱく質3.8g 食物繊維0.4g 塩分0g）

3. かぶのスープ



エネルギー 21kcal たんぱく質 1.8g
食物繊維 1.7g 塩分 0.8g
野菜重量 50g

かぶをまるごと使ったスープです。
葉も根も無駄なく使いましょう♪



～材 料～

かぶ（根）・・・160g（中2/3）
かぶ（葉）・・・40g（1/2株）
しいたけ・・・20g（1枚）
えのきたけ・・・60g（1/4袋）

さくらえび・・・4g
塩・・・少々
こしょう（黒）・・・少々

A 〔 顆粒コンソメ・・・小さじ2
水・・・3カップ 〕

～作り方～

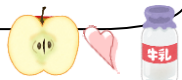
1. かぶ（根）は一口大に切り、かぶ（葉）は2cm幅に切る。しいたけは軸をとって薄切りにする。えのきたけは2cmの長さに切る。
2. 鍋にAと①（かぶの葉以外）を加えて火にかけ、ひと煮立ちさせる。
3. かぶの葉、さくらえびを加えさらに煮て、塩、こしょうで味を調える。

4. りんご入り牛乳寒天



エネルギー 85kcal たんぱく質 2.5g
食物繊維 0.4g 塩分 0.1g

水に寒天を入れ、砂糖をしっかり煮溶かすことがポイントです！牛乳で煮溶かすとうまく溶けない場合があります。



～材 料～

A 〔 粉末寒天・・・4g
水・・・1カップ 〕

砂糖・・・大さじ3
牛乳・・・1+1/2カップ
りんご・・・100g

～作り方～

1. 鍋にAを入れて沸騰させる。砂糖を加えてしっかりと煮溶かし、常温の牛乳をゆっくり加えて混ぜる。
2. ①をザルでこして粗熱をとる。
3. りんごは皮をむき、いちよう切りにする。
4. ②を器に入れ、りんごを加えた後、冷蔵庫で冷やし固める。



※ 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/>

