

若者・働き盛り世代の時短野菜料理

○ツナときゅうりの混ぜご飯

材料 (4人分)

温かいごはん・・・・・・・・600g
ツナ缶・・・・・・・・140g
きゅうり・・・・・・・・80g
しょうが・・・・・・・・10g
塩・・・・・・・・少々
白ごま・・・・・・・・小さじ1

作り方

- ① きゅうりは輪切りにし、塩少々をふる。しょうがは千切りにする。
- ② ボウルに温かいごはんと①、油を切ったツナ缶を加え混ぜる。茶碗に盛りつけ、ごまをかける。

【1人分栄養素】 エネルギー360kcal たんぱく質 10.7g 脂質 8.0g 食塩相当量 0.7g

○たらと野菜の酒蒸し 香味だれ

材料 (4人分)

生たら・・・・・・・・4切れ
もやし・・・・・・・・300g
豆苗・・・・・・・・100g
パプリカ(赤)・・・・・・・・60g
酒・・・・・・・・大さじ4
ねぎ・・・・・・・・40g
おろししょうが・・・・・・・・20g
酢・・・・・・・・大さじ4
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
砂糖・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
- ② フライパンにもやし、豆苗、パプリカ、たらの順に乗せ、酒を加えてふたをして強火で4～5分加熱する。
- ③ ねぎはみじん切りにし、おろししょうが、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を合わせ、たれを作る。
- ④ ②の野菜がしんなりし、たらに火が通ったら器に盛りつけ、③をかける。

【1人分栄養素】 エネルギー150kcal たんぱく質 17.3g 脂質 3.0g 食塩相当量 0.9g

○じゃがいもとにらの煮物

材料 (4人分)

	牛ひき肉	80g
	じゃがいも	360g
	にら	60g
	玉ねぎ	100g
A	水	400g
	削り節 (小袋)	2袋
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
B	みりん	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ2
	ごま油	小さじ1

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切り、水にさらす。玉ねぎは細めのくし切り、にらは1.5cm長さに切る。
- ② フライパンにごま油小さじ2を熱し、ひき肉を炒め、軽く色が変わったら玉ねぎを加え炒める。玉ねぎに油が回ったら、Aと水気を切ったじゃがいもを加えふたをし、弱火で8～10分加熱する。
- ③ ②に、にらを加え火を強め、Bを加え炒め合わせる。ごま油小さじ1を回しかけ、器に盛りつける。

【1人分栄養素】 エネルギー172kcal たんぱく質 7.1g 脂質 6.0g 食塩相当量 0.7g

○グリーンスムージー

材料 (4人分)

小松菜	140g
バナナ	2本
はちみつ	大さじ2
牛乳 (豆乳)	300cc

作り方

- ① 小松菜、バナナは細かく刻み、ミキサーに入れる。
- ② はちみつ、牛乳を加えて、1～2分攪拌したらできあがり。

【1人分栄養素】 エネルギー131kcal たんぱく質 3.5g 脂質 3.2g 食塩相当量 0g

材料 (4人分)

ほうれん草	4株
にんじん	1本
バナナ	4本
水	160ml

作り方

- ① ほうれん草は約2cm長さに切る。にんじんはいちょう切りにする。バナナは皮を剥き、一口大に切る。
- ② ミキサーに全て入れ、20秒ほど回す。

【1人分栄養素】 エネルギー36kcal たんぱく質 1.4g 脂質 0.2g 食塩相当量 0g