

よくかんで食べて楽しい食生活を！ ～ 野菜不足解消レシピ ～



<主食> 福まめ入りご飯

材 料	1人分
精白米	75g
煎り大豆	8g

【作り方】

精米を洗い、煎り大豆を加えて炊飯器の米の水分量で炊く。



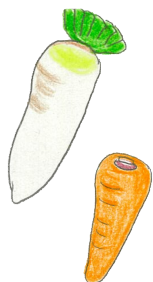
節分の日に食べた福豆が残っていませんか？
ご飯と一緒に炊いてみると香ばしくてとてもおいしく召し上がることができます。よくかんで食べると満腹中枢を刺激します。

<主菜> ぶりのっぺい

材 料	1人分
ぶり	(1切れ) 70g
しょうゆ	(小1/2) 3g
大根	80g
里芋	80g
にんじん	20g
小松菜	20g
だし汁	(1/2カップ) 100ml
酒	(大1/2) 8g
さとう	(小1) 3g
A しょうゆ	(小1) 6g
みりん	(小1) 6g
塩	0.3g
片栗粉・水	(小2) 6g
小ねぎ	(1/2本) 5g
ゆずの皮	適宜

【作り方】

- ① ぶりは2等分にして、しょうゆに20分程つけてから、焼く。
- ② 大根は厚さ2cmの半月切りにし、里芋は6面剥きにして、2cm厚さの輪切りにする。
- ③ にんじんは厚めの短冊切りにする。
- ④ 切った食材(②③)をそれぞれゆでる。
- ⑤ 小松菜はゆでて3cmに切り、水気を絞る。
- ⑥ フライパンを熱し、水気をふいた④の大根を入れて両面に色よい焼き目をつけて取り出す。
- ⑦ 鍋にだし汁、調味料Aを入れて、大根、にんじん、里芋を加えて15分程煮て味をしみこませる。
- ⑧ ⑦に水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ ①を碗に盛りつけ、⑤の小松菜を添える。とろみのついた⑧をかけ、小ねぎとゆずの皮をちらす。



いろいろな野菜を煮込み、とろみをつけた、地方の郷土料理としてののっぺい汁があります。栄養価の高い旬の野菜と脂ののった魚を炊き合わせ、煮汁と合わせていただくことができます。

<副菜>白菜と春菊のナムル

材 料	1人分
白菜	30g
春菊	40g
春雨	5g
A	にんにく 少々
	ごま油 (小1/2) 2g
	塩 0.3g
	一味唐辛子 少々

「作り方」

- ① 白菜はゆでて、横に4cm幅に切り、繊維に沿って3～5mmの薄切りにして水気を絞る。春菊は、茎と葉を分けて3cmに切り、茎から先に入れてゆで、葉を入れたら火を止め、水気を絞る。
春菊は、ゆですぎに注意をする。
- ② 春雨はゆでて、適当な長さに切る。
- ③ Aの調味料を混ぜ合わせ、①②と和える。



ナムル等の和え物は、野菜不足と感じた時に手軽に取り入れることができます。副菜は一人70g程度の摂取量を目安にすると、バランスの良い食事になります。

1人分栄養価

献立 \ 栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	食塩 (g)
福豆入りご飯	161	4.9	2.0	30	15.1	0.0
ぶりのっぺい	317	18	12.7	29.2	110.3	1.8
白菜と春菊のナムル	51	1.2	2.2	7.2	62.1	0.4
合計	529	24.1	16.9	66.4	187.5	2.2

脂質エネルギー比 28.8%