

# 野菜たっぷりメニュー



- ★ごはん
- ★カレイの生姜しょうゆソース
- ★豆苗とサバ缶の和え物
- ★やかましい味噌汁

## 栄養成分

エネルギー:589 ㎉ 加カロリー たんぱく質:34.3g  
脂質:14.8g 炭水化物:81.8g  
食塩:2.7g 食物繊維:5.3g

## カレイの生姜しょうゆソース



## 材料(2人分)

カレイ(他の白身魚や鮭でも◎)  
…200g(100g2切れ)  
酒…2g(小さじ1/2弱)  
片栗粉…6g(小さじ2)  
バター…10g(大さじ1弱)  
キャベツ…120g(2枚)  
人参…40g(1/5本)  
ピーマン…20g(小1個)  
しめじ…40g(1/2袋)  
油…2g(小さじ1/2)  
塩…0.2g(ひとつまみ)  
こしょう…少々

## ソース

玉ねぎ…40g(1/5個)  
青ねぎ…10g(1本)  
ごま油…2g(小さじ1/2)  
濃口しょうゆ…12g(小さじ2)  
生姜(おろし)…6g(1/2かけ)  
A 砂糖…2g(小さじ1弱)  
水…40g(大さじ3弱)  
片栗粉…4g(小さじ1強)

## 栄養成分

エネルギー:214 ㎉ 加カロリー たんぱく質:22.0g 脂質:7.7g 炭水化物:14.8g 食塩:1.4g 食物繊維:3.0g

## 作り方

- ①カレイは酒につけておく。
- ②キャベツと人参は食べやすい大きさに切り、ピーマンは千切り、しめじは小房に分ける。
- ③カレイは水分を拭き取って、片栗粉を薄くまぶす。フライパンにバターを入れ両面を焼く。
- ④両面焼けたら、フライパンからカレイを取り出す。フライパンをキッチンペーパーで軽く拭き取り、野菜を入れて炒める。しんなりしてきたら、塩・こしょうを振る。
- ⑤お皿に炒めた野菜を敷き、カレイをのせて、ソースをかける。

## ソース

- ①玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を敷き、玉ねぎを炒める。
- ③玉ねぎがしんなりしたら、ねぎを入れ、Aをいれ、とろみをつける。

## ★ソースを電子レンジで作る場合★

- ①みじん切りにした玉ねぎを、耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして、600wで1分加熱する。
- ②ごま油とAの調味料を入れ、600wで30秒加熱。素早く混ぜ、再び30秒加熱(よく混ぜる)
- ③玉ねぎ、ねぎ、②を混ぜる。

## 豆苗とサバ缶の和え物



### 材料(2人分)

豆苗・・・120g(約1袋)  
サバ缶・・・40g(約1/3缶)  
カロリーーフマヨネーズ・・・6g(大さじ1/2)  
中華ドレッシング・・・6g(大さじ1/2)  
すりごま・・・2g(小さじ1弱)

#### 栄養成分

エネルギー:81kcal たんぱく質:6.9g 脂質:5.2g 炭水化物:2.5g 食塩:0.4g 食物繊維:1.5g

### 作り方

- ①豆苗は根元を切り落とし、食べやすい長さに切ってさっとゆでる。
- ②ボウルにあら熱をとった豆苗とサバ缶を入れ、マヨネーズ、中華ドレッシングで味をつける。
- ③お皿に盛ってごまをふる。

## やかましい味噌汁



### 材料(2人分)

玉ねぎ・・・20g(1/10個) 顆粒だし・・・2g(小さじ1弱)  
人参・・・10g(2cm) 水・・・300ml(カップ1・1/2)  
わかめ(乾燥)・・・少々 味噌・・・14g(小さじ2強)  
えのきたけ・・・20g(1/5個) 青ねぎ・・・適量  
じゃが芋・・・40g(中1/2個)

#### 栄養成分

エネルギー:42kcal たんぱく質:1.7g 脂質:1.5g 炭水化物:8.9g 食塩:0.9g 食物繊維:0.3g

### 作り方

- ①玉ねぎはくし切り、人参、じゃが芋はいちょう切り、えのきたけは石づきを落とし、半分に切る。  
わかめは水で戻す。青ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に水、顆粒だし、じゃが芋、人参、玉ねぎ、えのきたけをいれ、火にかける。野菜に火が通ったら、わかめを入れ、みそをこし入れる。最後に青ねぎを散らす。

#### やかましい味噌汁って？

や・・・やさい  
か・・・かいそう  
ま・・・まめ  
し・・・椎茸などのきのこ  
い・・・いも



やかましい味噌汁にすると、たくさんの具材からうまみが染み出て、おいしさアップ！減塩にもなります◎