

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ~野菜編~

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	洋風切干大根炒め
-----	----------

1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
57kcal	1.7g	1.2g	0.8g

コメント

ほとんど包丁を使用しないで作れるお手軽料理です。

切干大根を水に戻さず作る料理なので、カリウム、カルシウム・食物繊維が豊富に含まれています。

☆ 1人分の野菜量 ☆



※切干大根は4倍戻し計算

★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…
1日あたりの野菜摂取量の平均は、
成人男女で307gです。
目標の350gには、**あと1皿(70g)分**
が必要です。



材 料	2人分	
	目安量	分量
切干大根		20g
冷凍パプリカミックス		40g
もやし	1/6袋	40g
ケチャップ	大さじ1弱	12g
コンソメ	小さじ1弱	2g
塩・こしょう		少々
オリーブオイル	小さじ1/2	2g

作り方

1. 切干大根を水で洗い、キッチンばさみで適当な長さ(2~3cm)に切って30cc位の水につけておく
2. パプリカミックスは解凍し、もやしは水洗いして水を切っておく
3. フライパンにオリーブオイルをひき1を炒め、調味料をすべて入れ炒め煮にする
(切干大根のかたさをみて煮る時間を調整する)
4. 3にしっかり味が入ったらもやしを入れさっと一煮立ちさせ、パプリカミックスを入れたら混ぜ合わせて火を止める

アドバイス

もやしのしゃきしゃき感とパプリカミックスの彩りを残したいので、しっかり切干大根を煮てから入れましょう。火の入れすぎに気を付けて！

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

冬場は野菜価格も高騰して量を食べるのが難しくなりがちです。乾物や冷凍野菜をうまく利用しましょう！

作成者名

橋本美香

作成者の簡単プロフィール

医療法人菅野愛生会こころのホスピタル・古川グリーンヒルズで栄養士をしています。