



2月メニュー

栄養と健康【野菜は1日どれくらい摂ればいいのか？】

1日に必要な野菜の量は**350～400g**です。野菜70g相当の量を1皿分に置き換え、「1日5皿以上(70g×5皿=350g)」を目標にしましょう！！

【例】中華丼、野菜カレー、野菜たっぷりラーメンなどの主食メニュー→2皿分
野菜炒め、鍋料理などの主菜メニュー→2皿分
青菜のお浸し、かぼちゃの煮物、野菜サラダなどの副菜メニュー→1皿分



★たっぷり白菜と豚肉のあんかけ丼

【材料:4人分】

豚こま切れ肉	200g
A 酒	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
A 片栗粉	大さじ2
白菜	4枚(400g)
しいたけ	2枚
しょうが	ひとかけ
ごま油	大さじ1
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	150cc
水溶き片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
ご飯	1.3合分

カロリー 365kcal 塩分 1.3g

【作り方】

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ボウルでAをよく混ぜ、豚肉に絡めて10分程置く。
- ②白菜はザク切りにし、芯と葉に分ける。しいたけは石づきを取り薄切り、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンにごま油(大さじ1/2)を熱し、①の豚肉を焼いていったん取り出す。
- ④同じフライパンにごま油(大さじ1/2)を入れ、しょうが、白菜の芯を入れ炒める。芯がしんなりしてきたら、白菜の葉としいたけを加え軽く炒める。豚肉を戻し入れ、水(150cc)を入れてフタをし煮る。煮立ったら鶏がらスープの素、しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤器にご飯を盛り、④を上にかける。



★もやしとにらのナムル

【材料:4人分】

もやし	100g
にら	1束(100g)
にんじん	1/3本
炒り白ごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ2

カロリー 43kcal 塩分 0.6g

【作り方】

- ①にらは3cm長さ、にんじんは千切りにする。
- ②耐熱ボウルにもやしとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で2分程加熱する。にらを加えてもう1分半加熱し、しっかりと水気をきる。
- ③②にごま油、炒り白ごま、鶏がらスープの素を加えて和える。
※ポイント:和えて時間をおくと水がでるので、食べる前に和える。



★もずくと卵のスープ

【材料:4人分】

味付きもずく(三杯酢)	1パック
長ねぎ	1/3本
溶き卵	2個分
鶏がらスープの素	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	600cc

カロリー 57kcal 塩分 1.1g

※味付きもずくは1パック(70g)塩分1.0gを使用

【作り方】

- ①長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に水(600cc)を入れて火にかけ、沸騰したらもずく、長ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆを入れる。
- ③煮立ったら、溶き卵を糸状に流し入れ、沸騰したら火を止めて菜箸でそっと混ぜる。



合計カロリー465kcal 塩分3.0g タンパク質量 20.2g

公益財団法人 味の素ファンデーション