

彩り野菜の吉野煮

だしのうま味で野菜をたくさん食べましょう♪

【材料 2人分】

| | | |
|---------|--------|-------|
| ・カリフラワー | 80 g | |
| ・ブロッコリー | 60 g | |
| ・にんじん | 40 g | |
| ・生しいたけ | 20 g | |
| ・えび | 30 g | |
| ・だし汁 | 200 cc | |
| A | 塩 | 1.4 g |
| | しょうゆ | 6 g |
| | みりん | 8 g |
| ・片栗粉 | 4 g | |



1人分の栄養価

エネルギー量 64kcal

食塩相当量 1.3g

【作り方】

- ① カリフラワー、ブロッコリーは小房に分ける。茎の部分は厚めに皮をむいて乱切りにする。にんじんは5mm厚さの輪切りにする。生しいたけは一口大に切る。えびは背わたと殻をとり、酒と塩を各少々振って下味をつける。
- ② ①のカリフラワー、ブロッコリー、にんじんをそれぞれ固めにゆでる。
- ③ 鍋にだしとAの調味料を合わせて煮立て、②としいたけを加えて2分ほど煮る。野菜を寄せて片端にえびを入れてひと煮し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

【食生活改善推進員より】

・仕上げに、お好みでしょうが汁を少々振るとアクセントになり美味しいです。

－ 野菜を1日350g食べましょう！ －

野菜にはビタミンや食物繊維、塩分排出を促すカリウムなどが豊富に含まれており、生活習慣病予防の観点から1日350g以上食べることが食べるのが目標です。

野菜を350g/日以上摂るには、1日3回の食事で5皿以上の野菜料理を食べることを意識しましょう。