# 簡単！野菜レシピ49

**1日に野菜 350g を目標に**

献立名
## おくらサラダ（オニオンドレッシング）

茶々まくはり保育園
おすすめレシピ

＜材　料＞　　＜２人分＞

| | |
|---|---|
| おくら | 中４本 |
| キャベツ | ８０ｇ |
| 玉ねぎ | ３５ｇ |
| しょうゆ | 小さじ１ |
| 酢 | 小さじ１ |
| サラダ油 | 小さじ１ |

＜作り方＞

① オクラはゆでて、ななめ切りにする。
② キャベツはせん切りにする。
③ 耐熱容器にみじん切りした玉ねぎを入れ、ラップをし、電子レンジで１分加熱する。
④ ③と調味料を合わせてドレッシングを作る。
⑤ 野菜を④で和える。

＜メモ＞

・たまねぎに火を通すことで食べやすいドレッシングになっています。

＜1人分　栄養価　＞

エネルギー　４７kcal　　たんぱく質　１．４ｇ　　食塩相当量　０．４ｇ

レシピは、千葉市ホームページ（(http://www.city.chiba.jp/)に掲載

美浜区健康レシピ　で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課　千葉市食生活改善協議会　美浜支部

２０１６夏

# 簡単！野菜レシピ50

**１日に野菜 350g を目標に**

献立名

## カラフルレンジピクルス

ヘルスメイト
おすすめレシピ

| ＜材　料＞ | ＜１人分＞ |
|---|---|
| 山芋 | ４０ｇ |
| きゅうり | ３０ｇ |
| にんじん | １０ｇ |
| 米酢 | 小さじ２ |
| 上白糖 | 小さじ２ |
| 昆布茶 | 0.6ｇ |

＜作り方＞

① 山芋は拍子木切りにする。にんじんは細い拍子木切りにする。
　きゅうりは長さ３等分にし、それぞれ４等分に切る。

② 耐熱ボウルに調味液を混ぜ､①を加えふんわりとラップをして電子レンジで１～２分加熱し、冷ます。

＜メモ＞

・だいこんやかぶなど、家にある野菜を入れてもＯＫ。

＜1 人分　栄養価　＞

エネルギー　５７kcal　たんぱく質　１．３ｇ　食塩相当量　０．３ｇ

**１日に野菜３５０ｇ**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ（(http://www.city.chiba.jp/)に掲載

美浜区健康レシピ　で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会　美浜支部

２０１６夏

# 簡単！野菜レシピ51

**1日に野菜350gを目標に**

献立名

## ゴーヤチャンプルー

ヘルスメイト
おすすめレシピ

| ＜材　料＞ | ＜４人分＞ |
|---|---|
| ゴーヤ | 小１本 |
| もやし | １袋 |
| 豚こま肉 | １００ｇ |
| 卵 | ２個 |
| 油 | 小さじ１ |
| めんつゆ | 大さじ１ |

＜作り方＞

① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタをとる。薄切りにして、下茹でをする。もやしは洗っておく。

② フライパンに油を敷き、豚肉を炒める。肉の色が変わってきたら、ゴーヤ、もやしを加え炒める。

③ ②にめんつゆを入れ、味がなじんだら、溶き卵を加える。卵に火が通ったら、皿に盛る。

＜1人分　栄養価　＞

エネルギー　１０４kcal　　たんぱく質　９．８ｇ　　食塩相当量　０．５ｇ

**1日に野菜350ｇ**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ（(http://www.city.chiba.jp/)に掲載

美浜区健康レシピ　で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課　千葉市食生活改善協議会　美浜支部

２０１６夏

# 簡単！野菜レシピ52

**１日に野菜 350g を目標に**

献立名

## レンジラタトゥイユ

＜材　料＞　　＜２人分＞

トマト　中 1/２個、　ナス　1/２個

ズッキーニ　1/5 本、玉ねぎ 中 1/3 個

にんにく　1/2 かけ、ベーコン　１枚

- ケチャップ　大 1/2
- 顆粒コンソメ　小 1/2
- オリーブ油　小１
- 砂糖　小 1/3　、こしょう　適量

ヘルスメイト
おすすめレシピ

＜作り方＞

① ナス、ズッキーニは７㎜の半月切り、玉ねぎは薄切り、トマトは一口大の乱切り、にんにくはみじん切り、ベーコンは１㎝幅に切る。

② 耐熱ボウルに①と調味料を入れ混ぜる。

③ ②をラップし、レンジに５分かける。

＜メモ＞温かいままでも、冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べられます。

＜1 人分　栄養価　＞

エネルギー　８８kcal　　たんぱく質　２．４g　　食塩相当量　０．６g

**１日に野菜３５０g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ（(http://www.city.chiba.jp/)に掲載

美浜区健康レシピ　で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会　美浜支部

２０１６夏