

# ベジライフ あと1皿野菜を食べようレシピの紹介

## <汁物に野菜をプラス！>

### かぶのチャウダー風みそ汁（母子保健課お勧めレシピ）

エネルギー：71kcal たんぱく質：3.9g 脂質：2.6g 食塩相当量：1.0g



#### 材料（成人4人分）

かぶ：2個 かぶの葉：少々 あさりむき身：32g  
だし汁：400cc 牛乳200cc みそ：24g

#### <作り方>

- ① かぶは皮をむき、縦8等分のくし型に切る。かぶの葉は1cm長さに切る。
- ② 鍋にだし汁を入れ、かぶを入れて強火にかけ煮立ったら弱火にし、あさりを加えて火を通す。
- ③ かぶの葉を加え、しんなりとしたらみそを溶き入れ、最後に牛乳を加える。沸騰する前に火を止める。

\*牛乳を足すことで洋風のおかずにも合うみそ汁になり、カルシウムもアップします。

### マッシュルームのポタージュスープ（高齢者包括支援課お勧めレシピ）

エネルギー：130kcal たんぱく質：5.9g 脂質：5.0g 食塩相当量：1.2g



#### 材料（成人4人分）

マッシュルーム：200g 玉ねぎ：中1/2個 じゃがいも：中2個  
油：小さじ1 水：400ml 牛乳：400ml 顆粒コンソメ：小さじ2

#### <作り方>

- ① マッシュルームを薄切りにする。玉ねぎ、じゃがいもは皮をむき、薄切りにする。
- ② 鍋に油と①を入れ、中火でしんなりするまで炒めたら、水を加えて沸騰したら弱火にして約15分煮る。
- ③ 野菜が柔らかくなったら火を止め、粗熱を冷ましてからミキサーにかける。なめらかになったら鍋に戻し、牛乳を入れる。
- ④ コンソメを入れ、適度に温まったら出来上がり。

\*ミキサーにかけなくてもおいしくいただけます。  
トッピングに黒コショウや、オリーブオイルをどうぞ。

## <1種類の野菜でプラス！>

### ねぎマリネ（健康増進課のお勧めレシピ）

エネルギー：106kcal たんぱく質：1.4g 脂質：6.1g 食塩相当量：0.5g（マリネ液含）



#### 材料（成人2人分）

長ネギ：2本（200g）

#### <マリネ液>

蒸し汁：大さじ1 白ワイン：大さじ2 砂糖：小さじ1  
オリーブ油：大さじ1 塩：少々 コショウ：少々

#### <作り方>

- ① ねぎは4cm位の長さに切る。
- ② 15分蒸す（蒸した時の汁を大さじ1とっておく）。
- ③ マリネ液を合わせ①をつける。

アルコールが苦手な方やお子様にはワインの代わりに酢を1/2量加えてください



# <電子レンジでつくる副菜で気軽に野菜をプラス！>

## ブロッコリーの温サラダ（健康増進課お勧めレシピ）

エネルギー：35kcal たんぱく質：3.0g 脂質：0.3g 食塩相当量：0.5g



### 材料（成人2人分）

ブロッコリー：80g かぶ：1個 トマト：1/2個  
ポン酢：大さじ1

### <作り方>

- ① ブロッコリーは小房に分け、かぶは皮をむきクシ切りにして耐熱皿に入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ② ざく切りにしたトマトをませる。
- ③ ポン酢をかける。

\*加熱時間は調整してください

## 中華風にんじんサラダ（健康増進課お勧めレシピ）

エネルギー：121kcal たんぱく質：4.3g 脂質：6.8g 食塩相当量：0.7g



### 材料（成人2人分）

にんじん：中1本 ツナ：1/2缶 すりごま・：小さじ1  
（合わせ調味料）  
ごま油：大さじ1 さとう：小さじ1 醤油：小さじ1

### <作り方>

- ① にんじんを千切りにし、ラップをかけて電子レンジ（500W、3分）で加熱する。合わせ調味料を混ぜておく。
- ② にんじんをかるく絞って水気を切り、ツナと合わせ調味料を加えて和える。
- ③ 上からすりごまをかけて出来上がり。

\*加熱時間は調整してください

## 冷凍かぼちゃのサラダ（健康増進課お勧めレシピ）

エネルギー：235kcal たんぱく質：9.5g 脂質：13.0g 食塩相当量：0.7g



### 材料（成人2人分）

冷凍かぼちゃ：200g 玉ねぎ：40g ツナ缶：40g  
スライスチーズ：2枚 マヨネーズ：大さじ1

### <作り方>

- ① 冷凍かぼちゃは皿に入れて柔らかくなるまで電子レンジ（500w、3分）で加熱して潰す。
- ② 玉ねぎは横半分に切り、薄くスライスして皿に入れて電子レンジ（500W、40秒）で加熱して冷ましておく。
- ③ ①、②、ツナ、スライスチーズを潰しながら混ぜ、マヨネーズと和える。

\*加熱時間は調整してください

