

野菜たっぷり昼ごはんを作ろう！

野菜の肉巻き照り焼き《4人分》

豚モモうす切り肉	12枚(240g)
アスパラ(またはインゲン)	100g
ニンジン	80g
長いも	80g
エノキタケ	100g
ミニトマト	12個(120g)
ベビーリーフ	1袋
A 酒	大さじ1
A 小麦粉	大さじ1/2
サラダ油	小さじ2
B ショウガ(千切り)	1かけ
B しょうゆ	大さじ1
B さとう、みりん	各小さじ1
B 水	大さじ1

＜作り方＞

- ①インゲンは3等分してゆでる。ニンジンと長いもはインゲンの長さにあわせたひょうし木切りにし、ニンジンは固めにゆでる。エノキは石づきを落として12等分にする。
- ②豚肉は1枚ずつ広げ合わせたAを片面に塗り、エノキタケと①のアスパラ、ニンジン、長いもを各4等分して手前から巻く。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、転がしながらこんがりと焼く。余分な脂が出たらふき取り、Bを加えて煮からめる。



けんちん汁《4人分》

こんにゃく	1/2枚
大根	160g
ニンジン	80g
長ネギ	80g
ゴボウ	80g
サトイモ	80g
しめじ	120g(1パック)
油あげ	1枚(30g)
だし汁	4カップ
ゴマ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3
七味とうがらし	

＜作り方＞

- ①こんにゃくは一口大にちぎり2~3分ゆでてザルに上げる。
- ②大根とニンジンは乱切りにする。長ネギは小口切りにする。ゴボウはタワシでこすって洗い大根より少し小さめの乱切りにして水にさらし、2~3回水を取り替える。サトイモは皮をむき乱切り、しめじは石づきをとり、ほぐしておく。
- ③なべにゴマ油を熱し①のこんにゃく、②の大根とニンジン、ゴボウ、サトイモを順に加えて軽く炒める。
- ④だしを加え煮立ったらアクを取り火を弱め8~10分位にて油あげ塩を加える。
- ⑤野菜が柔らかくなったら長ネギを入れて、ひと煮立ちさせしょう油を入れ味をととのえ火を止める。器に盛り七味とうがらしをふる。

1人当たりの栄養価

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	食事バランスガイド(SV)				
						主食	副菜	主菜	乳製品	果物
野菜の肉巻き	200	15.2	8.4	34	0.7		1.5	2		
けんちん汁	126	4.5	5.9	72	1.4		2.5			
白菜の温サラダ	56	3.0	3.0	52	0.6		1			
菜めし	253	4.2	0.5	60	0.0	1.5				
ストロベリー ババロア	127	2.6	6.7	43	0.0					
合計	762	29.5	24.5	261	2.7	1.5	5	2		



大根葉の菜めし《4人分》

米	2合
大根の葉	適量

<作り方>

- ①米は洗いザルにあげ水気を切る。水を加え15分以上おき炊く。
- ②大根の葉(くきも)を細かく5mmくらいにきざみ、さつとゆでる。ざるにあげ水気をきってしぼる。
- ③炊き上がったご飯に②を混ぜる。



【イメージ】

白菜の温サラダ《4人分》

白菜	120g
ブロッコリー	100g
生しいたけ	2枚(40g)
オリーブ油	小さじ2
にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
ちりめんじゃこ	10g
いり白ごま	大さじ1/2
酢	大さじ2
しょうゆ	小さじ2

<作り方>

- ①白菜は大きめの一口大に切り、耐熱容器に広げて入れ、ラップをかけて電子レンジ(500w)で約3分加熱する。
- ②ブロッコリーは子房に分けゆでる。
- ③生しいたけはグリルで、焼き目をつける。半分に切り、うす切りにする。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて熱し、じゃこ、ごまの順に入れて炒め、酢・しょうゆを加えてひと煮立ちさせる。

- ⑤器に①②③の野菜を盛り合わせ、④のドレッシングをかける。



ストロベリーババロア《4人分》

いちご(へたをとる)	150g
牛乳	1/2カップ
砂糖	40g
生クリーム	50cc
粉ゼラチン	5g
水	大さじ3
飾り用いちご	適宜

<作り方>

- ①粉ゼラチンは水に振り入れてしばらく置き、ふやかす。牛乳と砂糖を煮立てて火を止め、ゼラチンを加えて溶かし、あら熱をとる。ゼラチンは煮立たせないこと。
- ②いちご3個は飾り用として半分に切り、残りは①とともにミキサーにかけ、ボールに移して底を氷水で冷やし、生クリームを加え混ぜ、とろみがつくまで混ぜる。
- ③器を水でぬらし、②を流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。飾り用のいちごを彩りよく添える。

