

令和2年度 嘉麻市食進会中央研修③

野菜



令和2年9月30(水)

★主食：ご飯(150g)

エネルギー252kcal・たんぱく質3.8g・脂質0.5g・炭水化物54.2g・食塩相当量0g

★主食：肉団子甘酢あんかけ

エネルギー329kcal・たんぱく質21.8g・脂質17.4g・炭水化物17.9g・食塩相当量2.5g

	材料	分量(4人分)
A	豚ひき肉	400g
	にら	1束
	キャベツ	1/2玉
	塩こしょう	少々
	砂糖	小さじ2
	オイスターソース	大さじ2
	ごま油	小さじ2
B	こいくちしょうゆ	大さじ4
	酒	大さじ4
	みりん	大さじ4
	酢	大さじ4
	砂糖	大さじ1
	片栗粉	大さじ1

【作り方】

- ① ニラとキャベツはみじん切りにする。
- ② キャベツはボウルに入れ、レンジで4分～5分加熱する。
- ③ ボウルに豚ひき肉とAを加えてよく混ぜる。
- ④ 粘りが出たら、ニラと加熱したキャベツを加えてよくこねる。
- ⑤ 一口大に丸め、耐熱容器にのせてラップをかける。電子レンジで4分～5分加熱し、肉団子と肉汁に分ける。
- ⑥ ボウルにBを入れて混ぜ合わせる。
- ⑦ 中火で熱したフライパンにごま油をひき、⑤の肉団子を入れて焼く。
- ⑧ 表面に焼き色が付いたら⑤の肉汁と⑥を加え、とろみが付くまでかき混ぜながら中火で煮る。



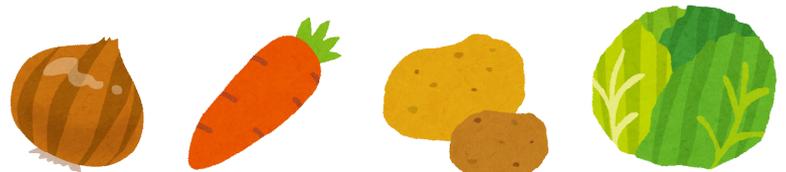
★汁物：野菜たっぷりカレースープ

エネルギー132kcal・たんぱく質7.0g・脂質6.6g・炭水化物18.2g・食塩相当量1.0g

	材料	分量(4人分)
	たまねぎ	小1個
	にんじん	1/2本
	じゃがいも	1個
	キャベツ	2枚
	ベーコン	50g
	サラダ油	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	コンソメ	小さじ2
	水	3カップ
	塩こしょう	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎ、人参、じゃがいも、キャベツは全て角切りにする。ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をしいて、ベーコンを炒める。野菜を加えてさらに炒める。
- ③ 野菜が少し透き通ってきたら、カレー粉を入れて炒める。水、コンソメを加えて蓋をし、沸騰してきたら弱火で20～30分煮る。
- ④ 塩こしょうで味を整える。



★副菜：えのきと豆苗のポン酢和え

エネルギー23kcal・たんぱく質1.1g・脂質0.7g・炭水化物3.5g・食塩相当量0.4g

材料	分量(4人分)
えのきたけ	100g
豆苗	50g
玉ねぎ	1/2個
酒	大さじ1
塩	少々
ぽん酢	大さじ1
ごま油	少々

【作り方】

- ① 玉ねぎはヘタと根を取り薄切り、えのきたけは石づきを落とし、食べやすい長さに切る。豆苗は根から切り離しておく。
- ② 鍋に玉ねぎと酒と塩を入れ、玉ねぎが柔らかくなるまで蒸し煮にする。
- ③ えのきたけを加え、さらに1~2分蒸し煮にする。
- ④ 火をとめて豆苗を余熱で混ぜ、ポン酢とごま油を加えて混ぜ合わせる。

合計 エネルギー655kcal・たんぱく質26.9g・脂質21.2g・炭水化物84.6g・食塩相当量3.7g

 野菜に含まれる栄養の役割 

抗酸化ビタミン
E
(ビタミンACE)

からだの調子を整える
★カリウムで高血圧予防

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

葉酸

食物繊維

ミネラル

血管の痛みを修理する
血管の老化を防ぐ

- ・糖などの吸収を遅らせる
- ・がん予防

生活習慣病・がん予防



生なら両手で3杯、茹でたものなら片手で3杯が350グラムの目安です。

