

# 令和3年度 嘉麻市食進会中央研修③ 野菜



令和3年10月15日(金)

## ★主食：ロールパンサンド

エネルギー:335kcal タンパク質:14.6g 脂質:11.8g 炭水化物:43.0g 食塩相当量:2.3g

| 材料        | 分量(4人分)  |
|-----------|----------|
| ロールパン     | 8個       |
| * にんじん    | 100g     |
| ツナ(水煮)    | 60g      |
| マヨネーズ     | 小さじ2     |
| ごま        | 小さじ1     |
| * 合い挽きミンチ | 40g      |
| 玉ねぎ       | 40g      |
| ミックスビーンズ  | 80g      |
| ピーマン      | 40g      |
| じゃがいも     | 40g      |
| サラダ油      | 小さじ1     |
| にんにく      | 少々       |
| 塩/こしょう    | 少々       |
| トマト缶      | 80g      |
| コンソメ      | 小さじ1・1/2 |
| 砂糖        | 小さじ4     |
| ケチャップ     | 小さじ2・1/2 |
| ウスターソース   | 小さじ1・1/3 |

A

### 【作り方】

#### \*にんじんツナサラダ

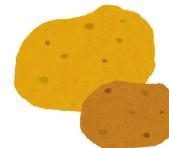
- ① 人参は千切りにし、ツナは水気をきっておく。
- ② 材料をすべて混ぜ合わせる。



#### \*チリコンカン

- ① 玉ねぎはみじん切り、ピーマンとじゃがいもは1cm角に切り、じゃがいもは水にさらす。
- ② フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら、合挽ミンチを加えてほぐしながら炒め、塩/こしょうを加える。
- ③ ミンチの色が変わったら①を加えて炒める。
- ④ ミックスビーンズを加え、トマト缶とAを入れ、汁気がなくなるまで煮込む。

\*にんじんツナサラダと\*チリコンカンが完成したら  
ロールパンに切り込みを入れて具材を挟んで完成♪



## ★きのこのスクランブルエッグ

エネルギー:118kcal タンパク質:8.4g 脂質:7.8g 炭水化物:4.1g 食塩相当量:0.4g

| 材料     | 分量(4人分) |
|--------|---------|
| エリンギ   | 60g     |
| しめじ    | 60g     |
| 卵      | 4個      |
| チーズ    | 20g     |
| 砂糖     | 小さじ2    |
| 塩/こしょう | 少々      |
| サラダ油   | 小さじ1    |

### 【作り方】

- ① エリンギとしめじは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに卵を溶き、チーズ、調味料を混ぜる。
- ③ フライパンで油を熱し、①を1~2分炒める。
- ④ 卵液を加え炒める。



## ★トマトの生姜マリネ

エネルギー:19kcal タンパク質:0.2g 脂質:0.0g 炭水化物:4.9g 食塩相当量:0.0g

| 材料    | 分量(4人分) |
|-------|---------|
| ミニトマト | 8個      |
| はちみつ  | 16g     |
| 酢     | 大さじ1    |
| しょうが  | 8g      |

### 【作り方】

- ①ミニトマトは皮を湯むきしておく。
- ②Aを①と混ぜ合わせて、冷蔵庫で冷やしておく。



## ★小松菜のスムージー

エネルギー:89kcal タンパク質:2.7g 脂質:2.4g 炭水化物:15.5g 食塩相当量:0.1g

| 材料  | 分量(4人分) |
|-----|---------|
| 小松菜 | 60g     |
| りんご | 120g    |
| バナナ | 140g    |
| 牛乳  | 250ml   |

### 【作り方】

- ①バナナは凍らせておく
- ②小松菜、りんごは一口大に切る。
- ③すべての材料をミキサーにかける。



お好みではちみつを入れてもOK!!

1食合計 エネルギー:560kcal タンパク質:25.9g 脂質:22.0g 炭水化物:67.4g  
食塩相当量:2.7g ビタミンA:356μg ビタミンC:39mg 食物繊維:6.7g

## 野菜に含まれる栄養の役割

抗酸化ビタミン  
エース  
(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

