

食事の ヒント

テーマ 野菜・きのこ・海草をバランスよく一皿!

徳島県の野菜は関西の台所を支えているといわれているのに、なんと食べている量は全国最下位クラス!!!
目標1日360gに120g不足! まずは一皿食べましょう! (※平成22年国民健康・栄養調査より)

回答は、
栄養部 長尾 紀子 (なごのりこ)



キャベツと もずく酢の 和え物



材料 (2人分)

- キャベツ2枚(100g)
- えのきだけ1パック(100g)
- 生姜1かけ(10g)
- 味付けもずく酢1カップ(70g)

作り方

1 キャベツは3cmの細切りにする。2 熱湯で軽く湯でる。(水にさらさない) 3 えのきだけは3cmに切り軽く湯を通す。4 すりおろした生姜と「もずく酢」で和える。

1人分あたりの栄養量

- エネルギー 42kcal
- たんぱく質 2.3g
- 脂質 0.2g
- 塩分 1.2g
- 野菜量 130g

ほうれん草の みそマヨ白和え



材料 (2人分)

- ほうれん草1/2束(130g)
- 干しわかめ5g(戻すと60g)
- 木綿豆腐1/4丁(100g)
- A(マヨネーズ大さじ1/みそ大さじ1/砂糖大さじ1/2)

作り方

1 湯をわかし、さっと豆腐を湯でてザルにとる。2 続けてほうれん草を湯でる。3 ほうれん草は水にとって絞り3cm位に切る。4 Aの調味料に豆腐をいれて和える。5 残りの材料を入れて和える。
※ゴマをバラバラと振れば風味が増します。

1人分あたりの栄養量

- エネルギー 138kcal
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 7.9g
- 塩分 1.1g
- 野菜量 95g

小松菜と エリンギの オイスターソース 炒め



材料 (2人分)

- 小松菜 1/2束(100g)
- エリンギ1パック(100g)
- オイスターソース大さじ1
- ミニトマト2個
- サラダ油 大さじ1/2

作り方

1 小松菜を洗い3cmに切り茎と葉を分けておく。2 エリンギも3cmに切り手でさばく。3 フライパンを熱し油で小松菜の茎を炒める。4 しんなりしてきたら葉とエリンギを入れてオイスターソースで味をつけ火を止める。5 トマトを切って盛り付ける。

1人分あたりの栄養量

- エネルギー 62kcal
- たんぱく質 3.5g
- 脂質 3.4g
- 塩分 1.1g
- 野菜量 120g

ちょっと一言

「味付けもずく酢」は常備しておくとう便利。大根・きゅうり・もやしなどの酢の物料理に調味料としてそのまま使えます。2人分で1カップが目安。今回は働きの異なる水溶性・不水溶性食物繊維が同時に取れる一皿です。※野菜量にきのこ・海草も含まれています。