



# 野菜たっぷりカレー

野菜から食べよう!



素揚げ野菜をトッピングして、食感にアクセントをもたせました!



## 作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 フライパンを熱しバターを入れて溶かし、玉ねぎをあめ色になるまで弱火で炒め、取り出しておく。
- 3 鶏肉はひと口大に切り、じゃがいもとにんじんは乱切りにする。
- 4 舞茸は石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- 5 にんにくとしょうがはすりおろす。
- 6 厚手の鍋にサラダ油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、香りが出たら鶏肉を入れて炒める。
- 7 鶏肉の色が変わったらじゃがいも、にんじん、舞茸を入れ、よく炒める。

- 8 7に水と2を加え、沸騰したらあくをとり、材料が柔らかくなるまで約20分煮込む。
- 9 いったん火を止め、カレールーを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。
- 10 れんこんとさつまいもは7~8mm厚さの輪切りにし、ししとうはようじで数か所穴をあけておく。
- 11 10を素揚げにする。
- 12 皿にご飯とカレーを盛りつけ、10のをせる。

## 材料 2人分(g) (概量)

精白米	160 (1カップ)
鶏肉	120
玉ねぎ	60 (½個)
バター	4 (小さじ1)
じゃがいも	60 (½個)
にんじん	30 (½本)
舞茸	30 (½パック)
にんにく	4 (1片)
しょうが	4 (1片)
サラダ油	2 (小さじ½)
水	240 (1・½カップ)
カレールー	40 (2カケ)
れんこん	30 (½節)
さつまいも	30 (½本)
ししとう	30 (4本)
揚げ油	

野菜 (総量)	アレルギー表示	鶏肉	乳類	小麦	牛肉	大豆	バナナ	豚肉	りんご
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
94g	674kcal	20.1g	21.3g	96.8g	2.2g				

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# ガパオ焼きそば

野菜から食べよう!



ナンプラーを入れて風味豊かに仕上げました!



## 作り方

- 1 きくらげを水に20分つけてもどし、細切りにする。
- 2 玉ねぎ、赤ピーマン、青ピーマンは2mm幅の細切りにする。牛肉は5mm幅の細切りにする。
- 3 湯を沸かし麺をゆで、Aで和えておく。
- 4 フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉と1と2の野菜にBを加えて炒める。
- 5 3の麺を皿に盛りつけ、上から4の具を盛りつける。

## 材料 2人分(g) (概量)

中華麺	280 (2袋)
A ナンプラー	2 (小さじ½)
オリーブ油	3 (小さじ¾)
玉ねぎ	70 (½個)
赤ピーマン	50 (2個)
青ピーマン	50 (2個)
牛肉	100
乾燥きくらげ	3 (戻し後20g)
砂糖	6 (小さじ2)
酒	20 (大さじ1・½)
B ナンプラー	1.4 (小さじ¼)
オイスターソース	10 (小さじ2)
濃口醤油	4 (小さじ¾)
黒こしょう	少々
塩	少々
オリーブ油	3 (小さじ¾)

野菜 (総量)	アレルギー表示	小麦	牛肉	大豆			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
95g	406kcal	18.9g	11.2g	52.4g	1.8g		

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 豚カツレットの ネギ味噌ソース添え

野菜から食べよう!



ボリュームのあるカツレットで  
お腹も満足! ネギ味噌ソースに  
玉ねぎを入れて洋風に仕上げました!



## 作り方

- 豚肉を、7mm位の厚さに叩き、赤身と脂身の間の筋切りをし、こしょうをふっておく。
- ①に薄力粉、卵、チーズ、パン粉の順につけ160℃の油で揚げる。

## <付け合わせ>

- キャベツは千切りにする。水菜は、4cmに切り、キャベツと混ぜ合わせ、冷水につけておく。
- 皿に①を盛り付けミニトマトを飾り、食べる直前にドレッシングをかける。

## <ネギ味噌ソース>

- 玉ねぎは細かいみじん切りにし、フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れあめ色に近くなるまで中火で炒める。
- ①にAを加え弱火にし、少し水分を飛ばし、味噌ソースに小ねぎを散らす。

## 材料 2人分(g) (概量)

豚肉	70g × 2枚
肩ロース	少々
こしょう	少々
薄力粉	10 (大さじ1)
鶏卵	20 (½個)
パルメザンチーズ	6 (大さじ1)
乾燥パン粉	12 (½カップ)
揚げ油	
水菜	30 (小1株)
キャベツ	70 (2枚)
ミニトマト	30 (2個)
和風ドレッシング	10 (小さじ2)
玉ねぎ	40 (中½個)
A 淡色辛みそ	9 (大さじ½)
しいたけだし	10 (小さじ2)
みりん	6 (小さじ1)
オリーブ油	2 (小さじ½)
小ねぎ	2 (½本)

野菜 (総量)
86g

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
369kcal	18.1g	27.2g	15.8g	1.3g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工業大学



# 茄子のオーブン焼き

野菜から食べよう!



トマトソースと  
チーズの相性がバッチリです!



## 作り方

- 茄子は1cmの輪切りにし、水にさらしておく。
- 玉ねぎは、みじん切りにする。
- ひき肉、玉ねぎ、卵、塩、こしょう、酒を合わせ、粘りがでるまで練る。
- 茄子に③をはさみ、表面に片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を熱し、④を中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 火が通ったらチーズをのせて蓋をし、弱火で熱し、チーズが溶けたら皿に盛り付ける。

## <ソース>

- 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を熱し、弱火でにんにくを炒め、香りが出たら、玉ねぎを加え、透き通るまで炒める。
- ホールトマト缶を加え、つぶしながから全体を混ぜ、そのまま少し煮て、顆粒コンソメ、塩、砂糖を加え、全体を混ぜ合わせる。

## <付け合せ>

- ブロッコリーは塩ゆでする。
- ヤングコーンはバターで炒める。
- 茄子のわきに付け合せを添え、ソースをかける。

## 材料 2人分(g) (概量)

茄子	140 (2本)
豚ひき肉	60
玉ねぎ	30 (½個)
卵	10 (½個)
塩	少々
白こしょう	少々
酒	6 (小さじ1)
片栗粉	4 (小さじ1)
サラダ油	2 (小さじ½)
スライスチーズ	10 (½枚)
玉ねぎ	10 (½個)
にんにく	0.2 (¼片)
ホールトマト缶	40 (½缶)
オリーブ油	2 (小さじ½)
顆粒コンソメ	1.4 (小さじ¼)
塩	少々
砂糖	0.4 (小さじ½)
ブロッコリー	60 (½個)
ヤングコーン	40 (4本)
バター	1 (小さじ¼)
塩	少々

野菜 (総量)
160g

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
142kcal	11.0g	5.8g	11.6g	0.8g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工業大学



# ロールレタス

野菜から食べよう!



エビのプリプリ食感を  
味わって下さい!



## 作り方

- レタスは破けないようにはがし、さっとゆでる。
- 玉ねぎはみじん切りにする。
- えびは殻をむいて背わたをとり、0.8～1cm幅に切る。
- ポウルにひき肉、塩を入れ、粘りが出るまで混ぜ、**2**と**3**を加え混ぜ、4等分に分ける。
- レタスで包み、ようじで止める。
- 玉ねぎをくし切りにする。
- ブロッコリーは小房に切り、ゆでる。
- アスパラガスは、はかまを取り、長さを3等分にしてゆでる。
- 鍋にバターを溶かして**6**の玉ねぎを炒め、水、顆粒コンソメ、塩、こしょうで調味し、煮立ったら**5**を並べ、仕上げにブロッコリーとアスパラガスを加えて煮る。ふたをして中火で10～15分煮る。
- ようじをとって皿に盛りつける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

レタス	160 (4枚)
えび	110 (6尾)
豚ひき肉	30
玉ねぎ	60 (½個)
塩	少々
玉ねぎ	80 (½個)
ブロッコリー	20 (½個)
アスパラガス	20 (小2本)
バター	2 (小さじ½)
水	180
顆粒コンソメ	4 (小さじ2弱)
塩	少々
黒こしょう	少々

野菜 (総量)
170g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
118kcal	15.2g	2.0g	10.3g	1.3g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# エスニックスープ

野菜から食べよう!



パクチーを入れ  
エスニック風に仕上げました!



## 作り方

- キャベツは3cm角に切る。
- ねぎは幅1cmの斜め切りにする。
- にんじんは小さめの乱切りに切る。
- ベーコンはひと口大に切る。
- パクチーは2cm長さに切る。
- 湯を沸かし**1**～**4**の食材を入れて煮る。
- 6**に**A**を入れて味を調える。
- 器に盛りつけ、パクチーとおこげを添える。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

キャベツ	60 (大1枚)
長ねぎ	50 (½本)
にんじん	30 (½本)
ベーコン	10 (½枚)
水	220 (1カップ強)
顆粒コンソメ	1 (小さじ½)
<b>A</b> 塩	少々
黒こしょう	少々
おこげ	30 (2枚)
パクチー	6 (2本)

野菜 (総量)
73g

アレルギー  
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
113kcal	2.5g	4.7g	16.0g	0.7g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 鱈のしんじょう

野菜から食べよう!



和風本来の見た目の美しさにこだわりました！素材の良さを活かすため優しい味付けに仕上げました！



## 作り方

- 1 タラのすり身に酒をかけておく。
- 2 フードプロセッサーにタラのすり身、手でちぎったはんぺん、すった長芋、材料Aを入れ、フードプロセッサーにかける。(塩はお好みで調整してください。)
- 3 ラップに2等分した2を入れ、上を軽くねじり、約20分蒸す。

## <付け合せ>

- 1 にんじんは花形に、戻したしいたけはじくを取り飾り切りに、れんこんは薄い輪切りに、たけのこは縦に薄切りにする。
- 2 1をだし汁で茹でる。
- 3 いんげんは塩ゆでし、4cm長さに切る。

## <あん>

- 1 材料Bをひと煮立ちさせる。
- 2 よく沸騰させ、水溶き片栗粉をかき混ぜながら回しいれ、濃度がついたら火を止める。
- 3 きれいに盛り付け、あんをかける。

## 材料 2人分(g) <概量>

タラのすり身	70
酒	4 (小さじ1)
はんぺん	60 (½枚)
塩	1 (小さじ½)
長芋	20 (1cm長さ)
卵白	8 (¼個分)
だし汁	12 (小さじ2)
片栗粉	4 (小さじ1強)
だし汁	60 (½カップ)
れんこん	40 (¼節)
たけのこ	30 (½本)
さやいんげん	20 (2本)
にんじん	20 (½本)
干しいたけ	12 (2枚) (戻し後48g)
だし汁	100
濃口醤油	1.4 (小さじ¼)
みりん	1.4 (小さじ¼)
塩	0.8 (小さじ½)
片栗粉	4.4 (大さじ½)

野菜 (総量)
79g

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
119kcal	12.5g	0.7g	18.5g	1.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# ミネストローネ

野菜から食べよう!



定番のミネストローネを野菜たっぷりに仕上げました!



## 作り方

- 1 にんじん、玉ねぎ、キャベツとベーコンは約1~1.5cmの小さめの角切りにする。
- 2 にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋に油をひき、にんにく・ベーコンを入れて熱し、香りが出たら、にんじん、玉ねぎ、キャベツの順に炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら、ホールトマト缶・水・固形ブイヨン・ローリエ (1枚)・マカロニを加えしばらく煮込む。
- 5 塩・こしょうで味を調える。
- 6 盛り付け、みじん切りのパセリを散らす。

## 材料 2人分(g) <概量>

にんじん	40 (¼本)
玉ねぎ	60 (½個)
キャベツ	40 (1枚)
ベーコン	10 (½枚)
サラダ油	2 (小さじ½)
にんにく	少々
マカロニ	10
ホールトマト缶	60
水	180 (1カップ弱)
固形ブイヨン	2.4 (½個)
ローリエ	1枚
塩	少々
白こしょう	少々
パセリ	少々

野菜 (総量)
100g

アレルギー表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
69kcal	2.7g	1.9g	11.0g	0.5g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# アンチョビポテト

野菜から食べよう!



アンチョビとマヨネーズで濃厚な味に仕上げました!



## 作り方

- 1 ジャがいもは皮をむき、ゆで、熱いうちにつぶす。
- 2 ズッキーニはピーラーで縦に薄くスライスし、熱湯でサッとゆで、冷水につけ、水気をきっておく。
- 3 サニーレタスは一口サイズに手でちぎる。
- 4 トマトはへたをとり、角切りにする。
- 5 豆苗は根をとり、5cm長さに切る。
- 6 アンチョビはみじん切りにする。
- 7 ①に、アンチョビ、マヨネーズ、黒こしょうを加えて混ぜ合わせ、2等分にする。
- 8 ⑦をセルクル型(2cm高さに丸くする)に入れ形をととのえ、スライスしたズッキーニを巻き付け、皿に盛る。
- 9 ⑧の皿にサニーレタス、トマト、豆苗を付け合わせる。
- 10 Aを混ぜ合わせて⑨にかける。

## 材料 2人分(g)〈概量〉

ジャがいも	60	(½個)
アンチョビ缶	2	(小さじ½)
マヨネーズ	20	(大さじ2弱)
黒こしょう	少々	
ズッキーニ	20	(½本)
サニーレタス	40	(2枚)
トマト	60	(½個)
豆苗	20	(½パック)
スイートチリソース	14	(小さじ2)
酢	12	(大さじ1弱)
ナンプラー	0.6	(小さじ¼)

野菜 (総量)	アレルギー表示	卵				
	70g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		113kcal	1.8g	7.6g	8.9g	0.5g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# きゅうりともやしの ゆずこしょう和え

野菜から食べよう!



シャキシャキした食感とゆずこしょうの風味がやみつきでお箸がすすむ逸品です!



## 作り方

- 1 きゅうりは斜めに切り、千切りにする。
- 2 もやしはゆで、冷ましておく。
- 3 干しひじきは水で戻し、ゆで、冷ましておく。
- 4 油揚げは焼き目がつくまでフライパンで焼き、千切りにする。
- 5 材料Aを混ぜて、きゅうり、もやし、ツナフレーク、ひじき、油揚げを和えて、器に盛る。

## 材料 2人分(g)〈概量〉

きゅうり	100	(1本)
もやし	40	(½袋)
ツナフレーク	20	(小½缶)
干しひじき	1	(戻し後8g)
油揚げ	20	(1枚)
ごま油	10	(小さじ2強)
レモン汁	6	(小さじ1)
はちみつ	3	(小さじ½)
ゆずこしょう	1.6	(小さじ¼)
塩	少々	

野菜 (総量)	アレルギー表示	ごま				
	74g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
		130kcal	4.9g	10.7g	3.9g	0.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 根菜サラダ

野菜から食べよう!



シャキシャキ食感が楽しい  
サラダです!



## 作り方

- 1 れんこんは1~2mm厚さの半月切り、豆苗は5cm長さに切り、ごぼうはささがき、にんじんは5cm長さの千切りにする。
- 2 玉ねぎはすりおろしておく。
- 3 Aと、玉ねぎと混ぜ合わせる。
- 4 れんこん、ごぼう、にんじんをゆで、豆苗は約30秒間さっとゆでる。
- 5 温かいうちにドレッシングと和えて盛り付ける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

れんこん	60	(1/3節)
豆苗	30	(1/3パック)
ごぼう	30	(1/6本)
にんじん	20	(1/6本)
玉ねぎ	5	(1/2個)
酢	5	(小さじ1)
濃口醤油	3	(小さじ1/2)
砂糖	2	(小さじ1/2)
塩	少々	
ねりからし	少々	
サラダ油	6	(小さじ1・1/2)

野菜 (総量)	アレルギー表示	大豆	小麦	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73g				75kcal	1.9g	3.1g	10.1g	0.7g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 枝豆とレンコンの チーズ和え

野菜から食べよう!



お好みでパンにつけても、  
野菜にディップしても!!  
彩り豊かな副菜に仕上げました!



## 作り方

- 1 豆腐は水切りする。
- 2 枝豆は、ゆで、さやから出す。
- 3 ブロccoliは塩ゆでし、粗く切っておく。
- 4 れんこんはいちょう切りし、ゆでる。
- 5 プロセスチーズは7mmの角切りにする。
- 6 かにかまは細く裂く。
- 7 ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 8 7に枝豆、れんこん、プロセスチーズを加え混ぜ、さらに、かにかまとブロッコリーを加え、軽く混ぜる。
- 9 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをふり、ミニトマトを添える。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

枝豆	50	
れんこん	30	(1/3節)
ブロッコリー	30	(1/6個)
プロセスチーズ	8	
かに風味かまぼこ	10	(1本)
クリームチーズ	20	
絹ごし豆腐	30	(1/4丁)
淡色辛みそ	2	(小さじ1/2)
レモン汁	0.4	(小さじ1/6)
黒こしょう	少々	
粗びき黒こしょう	少々	
ミニトマト	30	(2個)

野菜 (総量)	アレルギー表示	乳	大豆	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70g				113kcal	2.7g	1.9g	11.6g	1.2g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 白菜のマリネ

野菜から食べよう!



夏にぴったり!  
彩り豊かなさっぱりメニューです。



## 作り方

- 1 白菜は5mm幅、3cm長さの短冊切りにし、茎、葉の順にさっと下ゆでする。
- 2 赤玉ねぎは最初に半分に切り、繊維に沿ってスライスし、水にさらしておく。
- 3 エリンギは5mm幅、3cm長さの短冊切りにする。フライパンでしんなりするまで乾煎りする(強火2~3分)。
- 4 ボウルに水気を切った白菜、赤玉ねぎ、エリンギを入れこしょうとマリネの素と混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、ごまをふる。



## 材料 2人分(g) 〈概量〉

白菜	130 (2枚)
エリンギ	20 (小1本)
赤玉ねぎ	10 (1/2個)
こしょう	少々
マリネの素	20 (大さじ1・1/2)
いりごま	2 (小さじ1/2)

野菜 (総量)	アレルギー表示	ごま			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
80g	21kcal	0.8g	0.1g	5.2g	0.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 焼き野菜のマリネ

野菜から食べよう!



彩の良い野菜を  
さっぱりマリネでどうぞ!



## 作り方

- 1 かぼちゃは3~4mm厚さのスライスにする。
- 2 しめじを食べやすい大きさにさく。
- 3 赤パプリカはへたと種をとり、細切りにする。
- 4 オーブンで野菜を焼き色がつくまで(200℃で約3分)焼く。
- 5 Aを混ぜ、焼きあがった野菜と和え、盛り付ける。



## 材料 2人分(g) 〈概量〉

かぼちゃ	40 (2cm厚さ)
ぶなしめじ	40 (1/2パック)
赤パプリカ	60 (1/2個)
りんご酢	3 (小さじ1/2)
オリーブ油	3 (小さじ1弱)
A 粒マスタード	2 (小さじ1/2)
はちみつ	少々
塩	少々

野菜 (総量)	アレルギー表示	りんご			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70g	48kcal	1.3g	2.0g	7.8g	0.1g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 葛飾野菜の ペペロン炒め

野菜から食べよう!



葛飾の野菜、小松菜を  
ペペロン風に炒めました!!



## 作り方

- 1 小松菜は塩ゆでし、4 cm長さに切る。
- 2 かぶは皮をむき、8等分のくし切りにし、下ゆでをする。
- 3 にんにくは、横にうす切りにする。
- 4 フライパンにオリーブ油、にんにく、鷹の爪を入れ弱火で熱し、香りが立ったら中火にして、かぶと小松菜を入れて手早く炒め、塩・こしょうをする。
- 5 干しエビを混ぜて、器に盛り付ける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

小松菜	80	(2株)
かぶ	80	(1個)
干しエビ	4	(大さじ2)
にんにく	2	(½片)
オリーブ油	12	(大さじ1)
鷹の爪	少々	
食塩	1	(小さじ½)
黒こしょう	少々	

野菜 (総量)	アレルギー 表示	えび			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
80g	77kcal	2.1g	6.3g	3.6g	0.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学



# 水菜のサラダ

野菜から食べよう!



ベーコンと舞茸を炒めて  
香ばしく仕上げました!



## 作り方

- 1 水菜は約4 cm長さに切る。
- 2 にんじんは4 cm長さに千切りにする。
- 3 舞茸は石づきをとり、食べやすい大きさにほぐす。
- 4 ベーコンは短冊切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- 5 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、ベーコン、舞茸を炒め、塩、黒こしょうで味をつけ、粗熱をとる。
- 6 ボウルに水菜とにんじん、5とレモン汁を和えて盛り付ける。

## 材料 2人分(g) 〈概量〉

水菜	60	(小2株)
にんじん	20	(½本)
舞茸	60	(½パック)
ベーコン	16	(1枚)
にんにく	1	(小さじ¼)
オリーブ油	2	(小さじ½)
塩	1.2	(小さじ½)
黒こしょう	少々	
レモン汁	2	(小さじ½)

野菜 (総量)	アレルギー 表示	豚肉			
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
70g	58kcal	2.4g	4.3g	3.8g	0.8g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康づくり課 03(3602)1268  
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: 東京工芸大学