



ふんわりつくね だし汁茶漬け

野菜から食べよう!



つくねにやまといもを入れ、ふんわりと仕上げました。最後にだし汁をかけ、味と食感の変化をお楽しみ下さい。



作り方

- 1 鯉節と昆布でだしを取り、塩で味を整える。
- 2 にんじんとかぼちゃを一口大に切り、電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- 3 小松菜は茹でて、1cm長さに切り、なすは縦・横半分に切る。
- 4 やまといもはすりおろし、玉ねぎはみじん切りに、大葉とみょうがは千切りにする。
- 5 鶏・豚ひき肉と塩を合わせて粘りが出るまで混ぜ、玉ねぎ、片栗粉、やまといもの順に入れてこねる。
- 6 フライパンに油を敷き、しし唐、なす、かぼちゃ、にんじんに火を通す。
- 7 5を6等分にし、小判型に丸めフライパンで焼く。(強火で1分焼き、裏返して水を入れ、中火で蒸し焼きにする。)
- 8 鍋にAを合わせて沸騰させ、水溶き片栗粉を入れとろみをつける。
- 9 ご飯の上に、小松菜、刻みのりを敷き、つくね、野菜を盛り付ける。
- 10 好みで、大葉とみょうがの薬味とだし汁をかける。

材料 2人分(g) (概量)

精白米	160 (1カップ)	刻み海苔	少々
水	208 (米の1.3倍)	大葉	2 (2枚)
鶏ひき肉	80	みょうが	少々
豚ひき肉	60	濃口醤油	20 (大さじ1強)
塩	少々	酒	8 (小さじ1強)
玉ねぎ	30 (1/2個)	みりん	24 (大さじ1と1/2)
片栗粉	2 (小さじ1)	砂糖	4 (小さじ1)
やまといも	30 (1/2本)	片栗粉	2 (小さじ1)
おろししょうが	4 (小さじ1)	水	2 (小さじ1)
しし唐	20 (4本)	水	300 (1と1/2カップ)
なす	40 (1/2本)	昆布	3
かぼちゃ	40 (一口大)	かつお節	6
にんじん	40 (1/2本)	塩	0.4 (小さじ1/2)
小松菜	60 (1/2袋)		

A
だし汁

野菜 (総量)

アレルギー表示

鶏肉 豚肉 やまといも 大豆 小麦

135g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
621kcal	20.7g	18.9g	86.3g	2.0g

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



ライスバーガー

野菜から食べよう!



玄米を使ったライスプレートに、たっぷりの野菜と牛肉のうま味で、満足感が得られる一品です。



作り方

- 1 玄米を炊き、4等分にし、1cm厚さの円形にし、フライパンで両面を軽く焼く。
- 2 玉ねぎをみじん切りにして、オリーブ油で炒め、塩・こしょうで味を付ける。
- 3 トマトを輪切りにする。
- 4 牛肉を焼き肉のたれに漬け込み、フライパンにバターを敷いて焼き、こしょうをかけ、一口大に切っておく。
- 5 ライスプレートにサンチュ、玉ねぎ、トマト、牛肉の順で乗せる。

※ライスバーガーにサラダやポテトを添えて、ワンプレートとしてお召し上がりいただくと、ランチにぴったりとなります。

材料 2人分(g) (概量)

玄米	180 (1と1/2カップ)
水	270 (米の1.5倍)
玉ねぎ	80 (1/2個)
オリーブ油	4 (小さじ1)
塩	1 (ひとつまみ)
こしょう	少々
トマト	40 (輪切り2枚)
牛バラ肉	スライス 100
焼き肉のたれ	14 (大さじ1)
バター	10 (大さじ1弱)
こしょう	少々
サンチュ	20 (葉2枚)

野菜 (総量)

アレルギー表示

牛肉 小麦 ごま 大豆 豚肉 もも りんご 乳

70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
336kcal	12.8g	13.4g	39.2g	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



彩り野菜の鶏照り丼

野菜から食べよう!



最後まで楽しく、おいしく食べられる
どんぶりを作りました! お好みで薬味を
混ぜ、様々な味でお楽しみ下さい。



作り方

- 鶏肉に塩・こしょうをし、Aに漬け込む(30分程度)。フライパンで10分程度ふたをして焼き、そぎ切りにする。
- たけのこをみじん切りにし、ひき肉と炒める。ひき肉に火が通ったら、Bを入れ煮詰める。
- なすは縦切り、れんこんとかぼちゃは薄めにスライス、しし唐は楊枝などで数か所穴をあける。オクラはがくの周りを切り取り、アスパラガスは茎の下部の硬い部分を切り2等分にする。ミニトマトはヘタを取る。
- 鍋にごま油を入れ160℃に熱し、Bの野菜を素揚げする。
- 小松菜はさっと茹で水気を切り、1cm長さに切る。
- きゅうりは千切りにする。
- Cを火にかけ沸騰させる。
- ごはんの上に刻みのり、小松菜、きゅうりをのせ7のタレを少量かけ、揚げた野菜と2の肉を綺麗に盛り付け、残りのタレをかける。

<薬味>

七味、大葉の千切り、粉山椒、わさび、がりしょうが、ラー油(長ねぎのみじん切り、おろしにんにく)、わさびマヨネーズ等を丼の横に添える。

野菜(総量)	アレルギー表示	鶏肉	大豆	ごま	小麦	卵
170g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
	715kcal	25.3g	21.7g	98.1g	2.9g	

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。



材料 2人分(g) <概量>

精白米	170	(1と1/4カップ)	なす	40	(1/2本)
水	110	(米の1.3倍)	れんこん	60	(1/2本)
鶏もも皮付き	120	(60g×2切れ)	かぼちゃ	40	(2mm厚さ)
食塩	少々		しし唐	10	(2本)
こしょう	少々		オクラ	30	(3本)
植物油	2	(小さじ1/2)	アスパラガス	30	(2本)
濃口醤油	14	(大さじ1弱)	ミニトマト	30	(2個)
みりん	14	(大さじ1弱)	ごま油(揚げ油)	60	(1/2袋)
穀物酢	8	(小さじ2)	小松菜	20	(1/2本)
酒	8	(小さじ2)	きゅうり	20	(1/2本)
おろしにんにく	2	(小さじ1/2)	刻みのり	少々	
鶏もも 火煮	40		濃口醤油	18	(大さじ1)
たけのこ 水煮	20	(1/2個)	みりん	36	(大さじ2)
塩	少々		砂糖	4	(小さじ1)
こしょう	少々				
植物油	2	(小さじ1/2)			
濃口醤油	4	(小さじ1)			
砂糖	1	(小さじ1/2)			
すりごま 白	10	(小さじ3)			
おろしにんにく	1.2	(小さじ1/2)			
おろししょうが	2	(小さじ1/2)			
輪切り唐辛子 乾	0.6	(6切れ)			

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



9種の具材のカラフルビビンバ

野菜から食べよう!



さつまいものきんぴらなど、
9種類の具材が入り、野菜がたっぷり
食べられるビビンバです。



作り方

- オクラを茹で、輪切りにする。
- フライパンに油を敷き、牛・豚ひき肉を色がつくまで炒め、Aを加えさらに炒める。
- もやしを茹で水気を絞りBと混ぜる。
- にんじんは細切りに、ほうれん草は3cmに切って茹で、Cを半分に分けそれぞれからめる。
- さつまいもは細切りにし、油を敷いたフライパンで柔らかくなるまで炒め、Dを入れ味を付ける。
- 器にご飯を盛り、オクラ・コーン・キムチ・肉そぼろ・もやし・にんじん・ほうれん草・さつまいもを盛り付ける。
- 中央に温泉卵を割り、お好みでコチュジャンを添える。

野菜(総量)	アレルギー表示	卵	豚肉	牛肉	小麦	大豆	ごま	鶏肉
120g	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量			
	683kcal	24.0g	21.9g	91.2g	2.3g			

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。



材料 2人分(g) <概量>

精白米	180	(1と1/4カップ)	にんじん	40	(1/2本)
水	234	(米の1.3倍)	ほうれん草	50	(1袋)
オクラ	30	(3本)	濃口醤油	4	(小さじ1/2)
コーン缶	30		塩	少々	
キムチ	50		鶏がらだし	少々	
温泉卵	100	(2個)	ごま油	4.6	(小さじ1)
牛ひき肉	50		いりごま	少々	
豚ひき肉	50		さつまいも	40	(1/2本)
砂糖	4	(小さじ1強)	砂糖	3	(小さじ1)
酒	7	(大さじ1/2)	濃口醤油	2.6	(小さじ1/2)
おろしにんにく	0.6	(小さじ1/2)	酒	3	(小さじ1)
おろししょうが	0.6	(小さじ1/2)	ごま油	0.8	(小さじ1/2)
濃口醤油	4	(小さじ1)	植物油	2	(小さじ1/2)
みりん	4	(小さじ1)	コチュジャン	お好みで	
豆板醤	4	(小さじ1)			
植物油	2	(小さじ1/2)			
もやし	40	(1/2袋)			
濃口醤油	1.4	(小さじ1/2)			
鶏がらだし	少々				
ラー油	0.6	(小さじ1/2)			
ごま油	1.2	(小さじ1)			

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



ビーフシチュー

野菜から食べよう!



甘酒を加えてコクをプラスし、
具材も豊富で食べごたえ抜群です。



作り方

- 1 玉ねぎはくし型切り、じゃがいもは一口大、にんじんとれんこんは乱切りにし、それぞれ下茹でしておく。しめじは小房にわけ、マッシュルームは薄切りにする。
- 2 ブロccoliは小房に分けて茹でる。
- 3 牛肉は一口大に切り包丁ですじを切り、茹でこぼしをしておく。
- 4 牛肉に塩こしょうをふり、バターを入れ強火で焼き色がつくまで炒める。
- 5 デミグラスソース、トマトピューレはそれぞれの鍋に入れ、加熱し凝縮させる。
- 6 玉ねぎはしんなりするまで炒め、にんじん、れんこん、しめじ、マッシュルームを加え、油をなじませる。
- 7 赤ワイン、甘酒、水を加え、沸騰したらアクを取り、ふたをして弱火で1時間煮込み、じゃがいもを加える。
- 8 コンソメ、5を加え、ふたをせず弱火で20分煮込む(時々かき混ぜる。)
- 9 皿に盛り付けし、ブロッコリーとコーヒ用ミルクをトッピングする。

材料 2人分(g) <概量>

牛すね肉	120
玉ねぎ	70 (1/2個)
バター	4
じゃがいも	80 (中1個)
にんじん	40 (1/2本)
れんこん	40 (1/2個)
しめじ	20 (1/2パック)
マッシュルーム	20 (2個)
チキンコンソメ	3 (小さじ1)
デミグラスソース	120
トマトピューレー	20 (大さじ1強)
赤ワイン	60 (1/2カップ強)
甘酒	10 (小さじ2)
水	140 (1/2カップ弱)
塩	1 (ひとつまみ)
こしょう	少々
ブロッコリー	60 (6房)
コーヒ用ミルク	4 (1個)

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

野菜 (総量)	アレルギー 表示	乳	小麦	大豆	牛肉	鶏肉	豚肉
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量		
125g	268kcal	17.8g	8.2g	27.1g	2.0g		

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。



5種の野菜たっぷり コロッケ

野菜から食べよう!



衣のサクサク&たくさんの野菜の食感で、
食べ応えたっぷり
ボリュームミーな逸品です。



作り方

- 1 じゃがいもは茹でて皮をむき、熱いうちに牛乳を入れてつぶす。
- 2 玉ねぎ、にんじん、赤ピーマンを5mm角程度に切る。
- 3 冷凍の枝豆をレンジで解凍し、さやから出し半分にする。
- 4 キャベツを千切りにし、ミニトマトは半分に切る。
- 5 レモンは8等分のくし形切りにする。
- 6 フライパンに豚肉、にんじん、玉ねぎ、赤ピーマン、コーンの順に入れ、中火で炒める。
- 7 塩、こしょうを加え、野菜がしんなりしたら火を止め、粗熱をとる。
- 8 1に7と枝豆を加えて混ぜ合わせ、約5cmの小判型に成形する(1人2個)。
- 9 小麦粉、卵、生パン粉の順に衣をつけ180℃に熱した揚げ油できつね色になるまで揚げる。
- 10 Aを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 11 器にコロッケ、キャベツ、ミニトマト、レモンを盛り、ソースとごまを添える。

材料 2人分(g) <概量>

豚ひき肉	100
じゃがいも	100 (1個)
玉ねぎ	40 (1/2個)
にんじん	20 (1/2本)
赤ピーマン	20 (1/2個)
枝豆(冷凍)	14
スイートコーン(缶)	14
キャベツ	60 (大1枚)
レモン	14 (1/2個)
ミニトマト	40 (3個)
塩	少々
こしょう	少々
パン粉	6 (大さじ2)
生牛乳	10 (小さじ2)
卵	18 (1/2個)
薄力粉	6 (小さじ2)
植物油	16 (小さじ4)
ウスターソース	8 (小さじ2)
ケチャップ	4 (小さじ1弱)
お好みソース	8 (小さじ2弱)
鶏がらだし	2 (小さじ1/2)
いりごま 黒	1 (小さじ1/2)

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

野菜 (総量)	アレルギー 表示	豚肉	小麦	卵	乳	大豆	ごま	鶏肉	りんご	もも
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
104g	212kcal	14.0g	10.4g	25.0g	0.9g					

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。



揚げかれのいのおんかけ

野菜から食べよう!



野菜を多く摂ることができ、
少し贅沢な気分が味わえる一品です!



作り方

- 1 干ししろきくらげを水で戻し、一口大に切る。
- 2 しめじはいしづきを取りほぐす。
- 3 にんじんは細めの短冊切りにする。
- 4 チンゲンサイを4cm長さに切り、茹でる。
- 5 フライパンで、にんじん、しめじの順で炒める。
- 6 5にBを加え、煮立ったらCを加えとろみをつける。
- 7 6にチンゲンサイ、しろきくらげを加える。
- 8 かれいをAに5分つけ、汁気を切り片栗粉をつける。
- 9 フライパンにかれいが半分ひたる程度のごま油を入れ、160℃に熱し8を入れ、油をかけながら焼き、器に盛りつける。
- 10 最後にあんをかける。

野菜
(総量)

70g

アレルギー
表示

ごま 小麦 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
211kcal	18.7g	7.3g	16.3g	1.0g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

材料 2人分(g) (概量)

かれい	180	(90g×2切れ)
A 塩	0.2	(少々)
ごしょう	0.2	(少々)
酒	15	(大さじ1)
片栗粉	10	(大さじ1)
揚げ油 (ごま油)		
しめじ	40	(½パック)
にんじん	40	(½本)
ごま油	2	(小さじ½)
チンゲンサイ	60	(½株)
干ししろきくらげ	4	(戻した後32g)
だし汁	100	(½カップ)
B 砂糖	8	(大さじ1)
米酢	5	(小さじ1)
しょうが汁	5	(小さじ1)
薄口醤油	8	(大さじ½)
C 片栗粉	5	(小さじ1強)
水	30	(大さじ2)

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



旨辛冷やし麺

野菜から食べよう!



豆板醤をベースとしたピリ辛な味が、
食欲をそそる一品です。



作り方

- 1 トマトは薄切り、きゅうりは千切りにする。
- 2 もやしは茹でる。
- 3 鶏肉は茹でて火を通し、薄切りにする。
- 4 Aを合わせてソースを作り、火にかけて酸味を飛ばし冷やす。
- 5 麺を茹で、ごま油をまぶし、半量のソースと和えて盛る。
- 6 鶏肉と野菜を盛り付けて、上から残りのソースをかける。

野菜
(総量)

90g

アレルギー
表示

小麦 ごま 鶏肉 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
415kcal	18.0g	10.0g	55.3g	2.2g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

材料 2人分(g) (概量)

中華めん	300	(2玉)
ごま油	3	(大さじ¼)
鶏もも肉	100	
トマト	100	(大½個)
きゅうり	40	(½本)
もやし	40	(½袋)
A 豆板醤	8	(小さじ1強)
ケチャップ	20	(大さじ1強)
酒	40	(大さじ2と½)
鶏がらだし	3	(小さじ1)
砂糖	6	(小さじ2)
塩	少々	
濃口醤油	4	(小さじ1弱)
水	40	(½カップ)

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



柿とかぶのゼリー寄せ

野菜から食べよう!



野菜をだしで固めて、さっぱりと上品に仕上げました。



作り方

- 1 ゼラチンを水でふやかしておく。
- 2 かぶ、柿、きゅうりを1cm角に切る。
- 3 かぶ、きゅうりをさっと茹で、冷水にとり、水気を切る。
- 4 鍋にだし汁とAを入れ加熱する。
- 5 沸騰直前に鍋を火から下ろし、1を加え溶かす。
- 6 3と柿を加え、よく混ぜる。
- 7 6を型や器に移し、冷やし固め、一口大に切り器に盛る。



材料 2人分(g) 〈概量〉

かぶ	100	(中1個)
柿	40	(1/2個)
きゅうり	40	(1/2本)
水	200	(2カップ)
だし汁		
昆布	2	
かつお節	4	
濃口醤油	2.4	(小さじ1/2弱)
塩	少々	
A		
酒	2	(小さじ1/2弱)
みりん	3	(小さじ1/2)
ゼラチン	3.6	(小さじ1強)

野菜 (総量)

70g

アレルギー表示

小麦 大豆 豚

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
37kcal	2.4g	0.1g	6.8g	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



きゅうりとみょうがの和え物

野菜から食べよう!



シンプルなので作りやすく、みょうがのさっぱり感をお楽しみ下さい。



作り方

- 1 きゅうりは薄切りに、みょうがは縦半分に切ってから薄切りにする。
- 2 ボウルにきゅうりとみょうがを入れ、塩で軽くもむ。
- 3 出てきた水分をしっかり絞り、醤油で和える。



材料 2人分(g) 〈概量〉

きゅうり	100	(中1本)
みょうが	40	(大1個)
塩	少々	
薄口醤油	4	(小さじ1/2)

野菜 (総量)

70g

アレルギー表示

小麦 大豆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
10kcal	0.8g	0.1g	2.1g	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



ほうれん草と根菜の からし酢味噌和え

野菜から食べよう!



ほうれん草に根菜を混ぜ、
からし酢味噌で和えた、いつもとは違う
和え物をお楽しみ下さい。



作り方

- ほうれん草を茹で3cm長さに切る。
- にんじんと大根は3cm長さの千切りにする。
- Aを混ぜ合わせる。
- 3に1と2を加え和える。



材料 2人分(g) 〈概量〉

ほうれん草	100	(1/2袋)
にんじん	40	(1/2本)
大根	40	(1/2本)
酢味噌	24	(大さじ1と1/2)
砂糖	12	(小さじ4)
練りからし	8	(小さじ1)

野菜
(総量)

アレルギー
表示

大豆 小麦

90g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
84kcal	2.2g	1.0g	17.2g	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



オクラと長芋のサラダ (梅肉おかかドレッシング)

野菜から食べよう!



長芋とオクラのネバネバ野菜を、
梅肉とポン酢でサッパリ仕上げました。



作り方

- 干わかめは水で戻す。
- 長芋は千切りにし、酢水につける。
- オクラはがくを取り、30秒茹で冷水にとり、5mm幅の小口切りにする。
- 梅は種をぬき包丁でたたく。
- ボウルに4とポン酢を合わせ、オクラ・長芋・わかめをいれて和える。
- 器に盛り付けて、かつお節を飾る。



材料 2人分(g) 〈概量〉

オクラ	140	(14本)
長芋	140	(1/2本)
干わかめ	2	(戻し後28g)
梅干し	10	(中位1個)
ポン酢	8	(小さじ1強)
かつお節	2	(小1パック)

野菜
(総量)

アレルギー
表示

小麦 大豆 長芋

70g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
76kcal	4.0g	0.3g	15.5g	1.5g

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



3色野菜の生春巻き

野菜から食べよう!



野菜がライスペーパーに包まれ
食べやすく、手作りのオリジナルソースで
美味しく召し上がれます。



作り方

- 1 にんじん、アスパラガス、大根を5cm長さの細切りにして茹でる。
- 2 **A**を合わせてソースを作る。
- 3 水で戻したライスペーパーの上にサニーレタスを1枚、1/4量の野菜をのせて巻く(1人2本)。
- 4 **3**を斜め半分に切り、ソースを添える。



材料 2人分(g) 〈概量〉

ライスペーパー	40	(4枚)
サニーレタス	40	(大4枚)
大根	40	(1/2本)
アスパラガス	30	(太め1本)
にんじん	30	(1/2本)

A 練ごま	20	(小さじ4)
濃口醤油	3	(小さじ1/2)
ラー油	少々	
鶏がらだし	少々	
スイートチリソース	20	(大さじ1強)

野菜 (総量)	アレルギー表示	ごま	小麦	大豆	豚肉	鶏肉
	70g	エネルギー 194kcal	たんぱく質 3.4g	脂質 6.2g	炭水化物 32.4g	食塩相当量 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



小松菜のピーナッツ和え

野菜から食べよう!



葛飾の伝統野菜の小松菜を使用し、
ピーナッツの食感、
ごまの風味を効かせた一品です。



作り方

- 1 小松菜ともやしを茹で、小松菜は3cmに切る。
- 2 落花生は薄皮を取って袋に入れ、めん棒等を用いて細かく砕く。
- 3 ボウルに**1**と**2**を入れ、だし醤油とごまを入れて和える。



材料 2人分(g) 〈概量〉

小松菜	110	(1/2束)
緑豆もやし	30	(1/2袋)
落花生	12	(10粒)
だし醤油	6	(小さじ1)
すりごま	2	(小さじ1弱)

野菜 (総量)	アレルギー表示	落花生	小麦	大豆	ごま
	70g	エネルギー 53kcal	たんぱく質 3.1g	脂質 3.6g	炭水化物 3.4g

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



チョップドサラダ ～マンゴーソース和え～

野菜から食べよう!



マンゴーとレモンを使用し、フルーティかつさわやかに仕上げました。



作り方

- 1 トマト、きゅうり、レタス、ドライマンゴーは1cm角に切る。
- 2 カシューナッツを砕く。
- 3 飾り用のズッキーニはスライサーで長く薄くスライスし、湯通しし、皿に敷く。
- 4 **A**を混ぜ合わせる。
- 5 **A**と**1**と**2**を和え、ズッキーニを並べた皿に形よく盛り付ける。

※ 写真のズッキーニは、端を斜めに切っています。お好きな形に切って下さい。



材料 2人分(g) 〈概量〉

トマト	60	(½個)
きゅうり	40	(½個)
レタス	20	(外葉1枚)
黄ズッキーニ	20	(¼本)
カシューナッツ	6	(4粒)
ドライマンゴー	20	(3枚)
マンゴーピューレ	10	(大さじ½)
りんご酢	5	(小さじ1)
A レモン果汁	10	(小さじ2)
塩	少々	
粗挽き黒こしょう	少々	

野菜 (総量)	アレルギー 表示	カシュー ナッツ	りんご
70g	エネルギー 40kcal	たんぱく質 1.4g	脂質 1.4g
		炭水化物 6.1g	食塩相当量 0.3g

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



れんこんとごぼうの わさびきんぴら

野菜から食べよう!



シャキシャキと存在感のあるれんこんをメインに、わさびでピリ辛に仕上げました。



作り方

- 1 れんこんはいちょう切りにし、ごぼうは細切りにする。
- 2 れんこんとごぼうをシャキシャキ感が残る程度までフライパンで炒め、**A**を加えさらに炒める。
- 3 おろしたわさびと**2**を加え、軽く炒め、盛り付ける。



材料 2人分(g) 〈概量〉

れんこん	100	(½個)
ごぼう	40	(½本)
ごま油	1	(小さじ¼)
A 濃口醤油	7	(小さじ1弱)
みりん	4	(小さじ½強)
酒	10	(小さじ2)
生わさび	4	(小さじ1)

野菜 (総量)	アレルギー 表示	ごま
70g	エネルギー 74kcal	たんぱく質 2.0g
		脂質 0.6g
		炭水化物 13.2g
		食塩相当量 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