

# やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ



## ごぼうサラダ

H22.9 No.11



学校給食で使われているレシピをご紹介します。

ごぼうに牛乳を加えて加熱するというユニークな作り方のサラダです。

《一日の野菜摂取目標量》**350g**  
緑黄色野菜 **150g**・淡色野菜 **200g**

### 一人分栄養価

熱量: 84kcal・たんぱく質: 3.6g  
脂質: 3.9g・カルシウム: 43mg  
鉄分: 0.5mg・食物繊維: 1.8g  
食塩相当量: 0.9g・野菜の量: 45g  
調理時間 10~15分

### (材料 2人分)

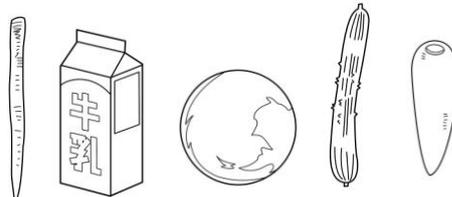
ごぼう……………1/4本(40g)  
牛乳……………大さじ1強(20g)  
ロースハム……………1枚(20g)  
きゅうり……………1/3本(30g)  
にんじん……………1/5本(20g)

### ドレッシング

白味噌……………小さじ1(6g)  
しょうゆ……………少々  
さとう……………小さじ2弱(5g)  
みりん……………少々  
酢……………小さじ1弱(3g)  
和風だし(粉末)……………少々  
マヨネーズ……………小さじ2(10g)  
白すりごま……………小さじ1弱

### (作り方)

- ① ごぼうは千切りにしてよく水にさらした後皿に乗せ、牛乳をふりかけてラップをし電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② きゅうり、にんじん、ハムも千切りにする。にんじんはラップにくるみ電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ ドレッシングの材料をすべて混ぜ合わせる。
- ④ ①、②、③すべて混ぜ合わせて出来上がり。



みんなでごはん 心も体も ポッカポカ

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より

# みちかな野菜 7千情報



## もやし

旬：一年中

特徴：豆を暗所で人工的に発芽させたもの。シャキシャキとした歯ざわりがある。

栄養：大豆もやしはビタミン E を含みたんぱく質、カリウム、鉄を多く含む。

### 一人分栄養価

熱量：136kcal・たんぱく質：8.6g

脂質：7.6g・カルシウム：50mg

鉄分：1.0mg・食物繊維：2.2g

食塩相当量：2.3g・野菜の量：130g

調理時間：15分

忙しい朝でも  
野菜をチャージ！

## 坦々麺風 もやしスープ

(材料 2 人分)

もやし……………1袋(250g)

スープ { 水……………3カップ  
酒……………大さじ1  
固形ブイヨン……………1個  
塩、こしょう……………各少量

肉みそ (6人分) { 豚ひき肉……………200g  
にんにく(みじん切り)1/2 かけ  
ねぎ(みじん切り)…10cm  
豆板醤……………大さじ1  
粉さんしょう……………小さじ 1/4  
すり白ごま……………大さじ2  
酒……………大さじ2  
ごま油……………大さじ1

こねぎ(小口切り)……………適量

(作り方)

① 肉みそを作る。フライパンにごま油を入れて火にかけ、にんにく、ねぎ、ひき肉をいためる。ひき肉に火が通ったら残りの材料を加えていため、味も色もなじんだら火を消す。

② なべにスープの材料を入れて火にかける。煮立ったらもやしを入れ、再び煮立ったら器に盛る。上に肉みそをのせて小葱を散らす。

・肉みそには豆板醤がしっかり入るので、好みに応じて加減してください。

・肉みそは麻婆豆腐などにも使えます。

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)