

～野菜食べてる？ レッツ!!ベジマジック♪～

からだが喜ぶ！野菜たっぷりメニュー♪



◆◆ 献立 ◆◆

野菜食べるんじゃー麺 ・ 卵ともずくの寒天よせ
きゃべつのごまマリネ ・ ホクホクかぼちゃのカレー風味



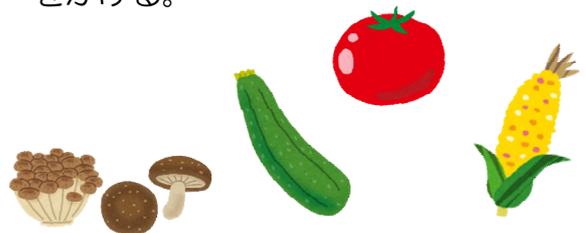
◆◆ 献立の栄養価 ◆◆

献立	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	食塩
野菜じゃー麺	341kcal	15.1g	8.6g	48.4g	31 mg	4.4g	1.9g
寒天よせ	23kcal	1.5g	1.0g	1.9g	15 mg	0.6g	0.6g
ごまマリネ	95kcal	7.1g	4.1g	7.7g	80 mg	1.6g	0.5g
かぼちゃのカレー風味	63kcal	1.1g	1.2g	12.6g	21 mg	2.2g	0.0g
合計	522kcal	24.8g	14.9g	70.6g	147 mg	8.8g	3.0g

野菜食べるんじゃー麺



材 料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
うどん(ゆで)	5玉	160g	①たまねぎはみじん切り、きのこ類は5mm角に切る。ズッキーニは縦に四つ割にして5mm幅に切る。しょうが・にんにくはみじん切り、トマトは1cm角に切る。 ②フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくを炒める。香りが出たら合挽き肉を炒める。さらにたまねぎを加えて炒め、きのこ類・ズッキーニを加えて炒める。 ③②にトマト・コーンを加えて蓋をし、汁気が出たら、 A の調味料を混ぜ入れ、ひと煮立ちする。最後に水溶き片栗粉をまわし入れてトロミがついたら火からおろす。 ④大鍋で湯を沸かし、うどんを茹でてザルにあげる。お皿に盛りつけて、上から③の具をかける。
合挽き肉	240g	40g	
たまねぎ	120g	20g	
生しいたけ	90g	15g	
しめじ	90g	15g	
まいたけ	90g	15g	
ズッキーニ	90g	15g	
しょうが・にんにく	各 12g	各 2g	
トマト	300g	50g	
コーン	60g	10g	
ごま油	大さじ 1/2	1g	
みそ	大さじ 2	6g	
しょうゆ	小さじ 1	1g	
A 砂糖	大さじ 1	1.5g	
鶏がらスープの素	小さじ 2弱	0.8g	
酒	大さじ 4	10g	
トウバンジャン	大さじ 1/2	1.5g	
片栗粉	大さじ 1	1.5g	
水	90ml	15ml	



*野菜やきのこをたっぷり入れて、食欲が落ちぎみな夏でも食べやすくピリ辛に仕上げました♪
*麺類には白米と違って、塩分が多く含まれています。たっぷりの湯で茹でる、余分な塩分を体外に排泄してくれる“カリウム”の多い野菜を摂るなどして、塩分を減らす工夫も取り入れましょう!!

卵ともずくの寒天よせ

材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作り方
卵	1 個	1/6 個	①もずくはさっと洗ってザルにあげておく。ねぎは小口切り、梅干しはたたいておく。 ②鍋に B の材料を混ぜる。火にかけて沸騰したら3分程度混ぜながら加熱し、寒天をしっかりと溶かす。 ③②に溶き卵を回し入れ、卵に火が通ったら①を加えてひと煮立ちし、火からおろす。 ④水で濡らした流し缶に③を流し入れ、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし、固まったら切り分ける。
もずく(塩抜き)	90g	15g	
ねぎ	30g	5g	
梅干し(種無し)	12g	2g	
粉寒天	2g	0.3g	
だし汁	300ml	50ml	
B しょうゆ	大さじ1/2	1.5g	
みりん	小さじ1	1g	
塩	0.6g	0.1g	



*見た目もきれいな、甘くない寒天です！

*お鍋一つで簡単に作れて、暑い時期に食べにくい汁物をさっぱり食べることが出来ます！

きゃべつのごまマリネ



材 料	分量(6人分)	(1人分)	作り方
鶏ささみ肉	150 g	25g	①切干大根は水で戻して食べやすい長さに切る。にんじんはせん切りにする。きゃべつは1cm幅のせん切りにする。 ②鍋に湯を沸かし、酒を加えて鶏ささみ肉を茹でる。中まで火が通ったら取り出し、同じ鍋で①を茹でてザルにあげておく。 ③②が冷めたら使い捨て手袋をして、肉は大きめに割り、野菜はしっかり水気を絞る。 ④すりこぎで白ごまをすり、 C の調味料を混ぜ、③を和える。
酒	小さじ2	少々	
切干大根	12 g	2 g	
にんじん	50 g	8 g	
きゃべつ	180 g	30 g	
酢	大さじ3	7.5 g	
C 砂糖	大さじ2	3 g	
しょうゆ	大さじ1	3 g	
ごま油	大さじ1弱	1.5 g	
白ごま	大さじ3	4.5 g	

*ごまの風味が美味しい簡単マリネです。漬けておくことで野菜の旨味がしみ込み、美味しさアップ！

*多めに作っておくと、忙しい時・野菜が足りない時にもサッと食べれる常備菜です！(目安:冷蔵庫2日程度)

ホクホクかぼちゃのカレー風味



材 料	分量 (6人分)	(1人分)	作り方
かぼちゃ	240g	40g	①かぼちゃは種を取り除き、1.5cm角に切る。鍋に湯を沸かし、かぼちゃ・オクラ・レーズンを茹でる。ザルにあげて水気をきっておく。 ②オクラは使い捨て手袋をして1cm幅に切る。 ③ボウルに D の調味料を合わせ、かぼちゃ・レーズンを加えて和え、最後にオクラを混ぜる。
オクラ	6本	1本	
レーズン	18g	3g	
はちみつ	大さじ1/2強	2g	
D 油	大さじ1/2	1g	
カレー粉	大さじ1弱	少々	

*実は・・・塩分0(ゼロ)！！

*カレー粉のスパイシーな味とレーズンの甘味が後をひく、クセになる一品です！

ヘルシーなおやつにもどうぞ♡