



トマト

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



トマトと牛肉の炒め物

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー・・・201 kcal
 たんぱく質・・・9.8 g
 脂質・・・17.3 g
 炭水化物・・・5.0 g
 食塩相当量・・・0.5 g
 野菜の量・・・75 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

トマト・・・2個(300g)
 木綿豆腐・・・1丁(300g)
 牛バラ薄切り肉・・・120g
 パセリ・・・小1/2～1本
 サラダ油・・・小さじ1
 塩・・・小さじ1/6
 A こしょう・・・少々
 しょうゆ・・・小さじ1
 ラー油・・・小さじ1/2

作り方

- ①トマトはくし形(8等分)に切り、豆腐は水切りし8等分に切る。牛肉は食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにしておく。
- ②フライパンを熱しサラダ油を入れ、牛肉、豆腐の順に炒め、最後にトマトを入れサッと炒める。
- ③Aで味をととのえたら皿に盛り付け、パセリを散らす。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



もやし

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



もやしときゅうりの 梅肉和え

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	25 kcal
たんぱく質	3.2 g
脂質	0.2 g
炭水化物	3.2 g
食塩相当量	0.5 g
野菜の量	75 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

もやし	1袋(200g)
きゅうり	1本(100g)
ツナ缶 (水煮)	1缶(50g)
梅肉	8 g
しょうゆ	小さじ1と1/3
だし汁	20ml

作り方

- ①もやしはさっとゆで、水けをきる。きゅうりは縦半分に切り、斜め薄切りにする。
- ②①、ツナ、Aの調味料を混ぜ合わせて皿に盛り付ける。