



ほうれん草

緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## ほうれん草とえびのチーズ蒸し

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	192kcal
たんぱく質	・・・	24.5g
脂質	・・・	8.6g
炭水化物	・・・	6.3g
食塩相当量	・・・	1.3g
野菜の量	・・・	98g

発行：岐阜県関保健所

### 材料 (4人分)

えび (殻つき)	・・・	400g
酒	・・・	大さじ1
ほうれん草	・・・	1束(180g)
玉ねぎ	・・・	中1個
しょうが	・・・	1かけ
無塩バター	・・・	20g
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
ピザ用チーズ	・・・	60g

### 作り方

- ①えびは殻をむいて背ワタを取り、酒をふる。
- ②ほうれん草は4cm長さに切る。玉ねぎは薄切りに、しょうがは千切りにする。
- ③フライパンにバターをとかし、玉ねぎ、ほうれん草、しょうがを入れて炒める。しんなりとしたら、えびを入れて色が変わるまで炒める。最後に塩とこしょうで味をととのえる。
- ④③にピザ用チーズを散らして蓋をし、弱火にして5分程度蒸し焼きにする。

☆料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



大根

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## なめこのみぞれ味噌汁

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	34 kcal
たんぱく質	・・・	2.5g
脂質	・・・	0.7g
炭水化物	・・・	5.8g
食塩相当量	・・・	0.8g
野菜の量	・・・	70g

発行：岐阜県関保健所

### 材料 (4人分)

大根	・・・	160g
なめこ	・・・	1袋(80g)
えのき	・・・	1/4袋
人参	・・・	中1/2本
三つ葉	・・・	適宜
かつおだし	・・・	3カップ
味噌	・・・	小さじ4

### 作り方

- ①大根は皮をむいてから、すりおろし、軽く汁けをきる。
- ②なめこはさっと水洗いし、えのきは根元を切り落とし、5等分に切る。人参は千切りに、三つ葉は食べやすい長さに切る。
- ③鍋にだし汁、なめこ、えのき、人参を入れて中火にかける。煮立ってきたら、味噌を溶き入れ、仕上げに①を加えて火を止める。

☆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☆