



白菜

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## ロール白菜 和風仕立て

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	306kcal
たんぱく質	・・・	24.3g
脂質	・・・	15.2g
炭水化物	・・・	17.3g
食塩相当量	・・・	1.4g
野菜の量	・・・	213g

発行：岐阜県関保健所

### 材料 (4人分)

白菜	・・・	8枚(800g)
鶏ひき肉	・・・	400g
パン粉	・・・	カップ2/3
長ねぎ(みじん切り)	・・・	40g
A しょうが(みじん切り)	・・・	大1 かけ分
卵	・・・	2個
塩	・・・	少々
だし	・・・	カップ3と2/3
酒	・・・	大さじ4
B 塩	・・・	少々
みりん	・・・	大さじ2
しょうゆ	・・・	大さじ1

### 作り方

- ①大きめの鍋に湯を沸かし、白菜を軸の方から入れて、柔らかくなるまでゆで、ざるに上げて冷ます。
- ②ボウルにひき肉とAを加えてよく練り混ぜる。
- ③②を8等分にしてまとめ、①の白菜を広げた上に乗せて一巻きする。  
左右を折りたたんで、くるくると巻いていく。  
これを8個作る。
- ④鍋に③の巻き終わりを下にして並べる。Bを加えて強火にかけ、蓋をして煮る。煮立ったら中火にして15～20分煮る。

☆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☆



ブロッコリー

緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



# ブロッコリーと にんじんのごま和え

## 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	52 kcal
たんぱく質	・・・	4.5g
脂質	・・・	2.1g
炭水化物	・・・	6.5g
食塩相当量	・・・	0.7g
野菜の量	・・・	70g

発行：岐阜県関保健所

## 材料 (4人分)

- ブロッコリー ・・・ 220g
- にんじん ・・・ 60g
- 油あげ ・・・ 20g
- すりごま ・・・ 大さじ1
- しょうゆ ・・・ 大さじ1
- A 砂糖 ・・・ 小さじ1

## 作り方

- ①ブロッコリーは小房に分け、にんじんは千切りにする。
- ②耐熱皿に①を広げて、ふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で3分加熱する。
- ③油あげは湯切りしないで、短冊切りにする。  
加熱したフライパンで軽く炒める。
- ④②の水気をよくきり、器に移し、③とAをよく混ぜ合わせて和える。

☆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☆