

水菜

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



水菜とベーコンの 和風スパゲティ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	531kcal
たんぱく質	・・・	19.6g
脂質	・・・	16.3g
炭水化物	・・・	83.2g
食塩相当量	・・・	1.5g
野菜の量	・・・	104g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

スパゲティ	・・・	400g
にんにく	・・・	2かけ(20g)
水菜	・・・	1袋(230g)
玉ねぎ	・・・	160g
ベーコン	・・・	80g
しめじ	・・・	120g
オリーブオイル	・・・	大さじ1
大葉	・・・	4枚
バター	・・・	40g
しょうゆ	・・・	大さじ1と1/2
こしょう	・・・	少々
きざみ海苔	・・・	適宜

作り方

- ①スパゲティを茹でる。目安より1分前にあげる。
- ②茹でている間に、にんにくをみじん切りにし、水菜は3cm幅に、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて炒め、香りが出たらベーコン、玉ねぎ、しめじを加え、さらに水菜と千切りにした大葉を炒め合わせる。
- ④③にバターとしょうゆを加え、スパゲティを入れて混ぜ、こしょうで味を調え、お皿に盛ってきざみ海苔をのせる。

☆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☆



れんこん

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



れんこん団子のお吸い物

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	127kcal
たんぱく質	・・・	6.2g
脂質	・・・	3.1g
炭水化物	・・・	19.5g
食塩相当量	・・・	0.9g
野菜の量	・・・	77g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

れんこん	・・・	300g
鶏ひき肉	・・・	100g
片栗粉	・・・	大さじ4
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
水	・・・	600ml
顆粒和風だし	・・・	小さじ1
しょうゆ	・・・	小さじ2
塩	・・・	少々
三つ葉	・・・	10g

作り方

- ①れんこんは皮をむき、3等分に切る。ボウルに水800ml、酢小さじ2を入れ、10分～15分さらす。
- ②3等分したれんこんの1つはすりおろし、ザルなどに入れ、水気を切る。残りの2つのれんこんは粗みじん切りにする。
- ③ボウルに②、Aを混ぜ合わせ、少し粘り気が出たら、一口大の団子状に丸める。
- ④鍋にBを入れて火にかけ、軽く沸騰してきたら③を加え、5～7分程加熱する。れんこん団子が浮いてきたら火からおろし、三つ葉を加え、器に盛る。

☆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☆