



セロリ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



セロリと豚肉のトマト煮

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	210kcal
たんぱく質	・・・	19.0g
脂質	・・・	9.2g
炭水化物	・・・	16.6g
食塩相当量	・・・	1.2g
野菜の量	・・・	157g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

セロリ	・・・	3本(450g)
なす	・・・	2個(180g)
にんにく	・・・	2かけ(10g)
トマト水煮缶(ホール)	・・・	1缶(400g)
豚ももブロック	・・・	300g
塩	・・・	少々
こしょう	・・・	少々
小麦粉	・・・	大さじ1と1/3
オリーブ油	・・・	大さじ2
水	・・・	カップ1
A トマトケチャップ	・・・	大さじ2
ローリエ	・・・	2枚

作り方

- ①セロリの茎は筋を取り乱切り、葉はザク切り。
なすはヘタを取り乱切り。にんにくは包丁の腹で押しつぶす。トマト水煮は果肉をつぶす。
- ②豚肉は一口大に切り、塩、こしょうをふってなじませ、小麦粉をまぶす。
- ③鍋にオリーブ油とにんにくを入れ弱火で炒め、香りがたったら②を加えて中火にし、周囲を焼きつける。
- ④③にセロリの茎、なすを加えて炒めたら、トマト水煮とAを加え、ふたをして15分程煮る。柔らかくなったらふたを取り、水分をとばし、塩、こしょうで味を調える。器に盛り付け、セロリの葉を散らす。

☆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☆



にんじん

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



にんじんの味噌きんぴら

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	76kcal
たんぱく質	・・・	1.8g
脂質	・・・	5.0g
炭水化物	・・・	8.1g
食塩相当量	・・・	0.6g
野菜の量	・・・	75g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

にんじん	・・・	2本(300g)
ごま油	・・・	大さじ1
白味噌	・・・	大さじ1
A 水	・・・	大さじ1と1/2
白すりごま	・・・	大さじ2

作り方

- ①にんじんの皮をむき、4cm長さの厚めのせん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんを炒める。中火で5～6分、にんじんに油がなじんで火が通るまでじっくり炒める。
- ③Aをよく混ぜ合わせてフライパンに回し入れる。
- ④火を強め、水分を飛ばすように全体に照りが出るまで炒める。最後にごまをふる。