



# たっぷり野菜 しっかり減塩 レシピ



ごぼう

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## ごぼう入りつくね

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	248kcal
たんぱく質	・・・	17.5g
脂質	・・・	14.0g
炭水化物	・・・	15.3g
食塩相当量	・・・	0.6g
野菜の量	・・・	83g

※この数値にはキャベツなどの付け合わせ野菜は含まれていません。

発行：岐阜県関保健所

### 材料 (4人分)

ごぼう	・・・	2本
鶏ひき肉	・・・	320g
A おろししょうが	・・・	小さじ1
卵	・・・	1個
サラダ油	・・・	大さじ1
減塩しょうゆ	・・・	大さじ1
B 砂糖	・・・	小さじ2
酒	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1
青じそ	・・・	2枚
七味唐辛子	・・・	少々

### 作り方

- ①ごぼうは皮をたわしで洗い、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。  
水に3分程度つけて、あくをぬき、水けをしぼる。  
青じそは、千切りにする。
- ②鶏ひき肉にAと①を加えてよく混ぜる。  
12等分にして、俵型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ④③にBを加え、照りが出るまでよく絡める。  
好みで七味唐辛子をかける。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表(2020年版(八訂))」による算出量です。  
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。  
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

☆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☆



キャベツ

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## キャベツの中華サラダ

### 栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	46kcal
たんぱく質	・・・	2.4g
脂質	・・・	2.2g
炭水化物	・・・	5.4g
食塩相当量	・・・	0.4g
野菜の量	・・・	80g

発行：岐阜県関保健所

### 材料（4人分）

- キャベツ ・・・ 中1/4個
- カニ風味かまぼこ ・・・ 4本
- 酢 ・・・ 小さじ2
- A サラダ油 ・・・ 小さじ2
- オイスターソース ・・・ 小さじ1

### 作り方

- ①キャベツは葉をはがし、軸を除いて4cm角に切る。  
熱湯でさっとゆで、水にとる。  
カニ風味かまぼこは、食べやすい大きさにほぐす。
- ②ボウルにAと①を入れてしっかりと混ぜ合わせる。