



ピーマン  
(パプリカ)  
緑黄色野菜  
淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## 鯖とパプリカの炒め物

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	200kcal
たんぱく質	・・・	14.1g
脂質	・・・	13.3g
炭水化物	・・・	10.5g
食塩相当量	・・・	1.3g
野菜の量	・・・	86g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量1.0g となります。  
※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。

### 材料 (4人分)

赤パプリカ	・・・	120g
黄パプリカ	・・・	120g
茹でたけのこ	・・・	80g
長ねぎ	・・・	12g
鯖 (切り身)	・・・	240g
しょうが (すりおろし)	・・・	10g
A 酒	・・・	小さじ2
片栗粉	・・・	小さじ2
オリーブ油	・・・	大さじ1
B しょうゆ*	・・・	大さじ1
中濃ソース	・・・	大さじ1
ケチャップ	・・・	大さじ1
レモン汁	・・・	大さじ1

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

### 作り方

- ①パプリカ、たけのこは一口大の乱切り、長ねぎは斜めに切る。
- ②鯖は水気をふき取り、一口大のそぎ切りにする。  
Aで下味をつけ、5分程おいてから片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブ油 (少し残す) を中火で熱し、②の鯖を焼く。焼き色がついたら裏返し、皿に取り出す。  
フライパンに残しておいたオリーブ油を入れ、パプリカ、たけのこを加え焼く。
- ④パプリカに焼き色がついたら鯖を戻し入れ、Bを加え絡める程度に炒め合わせる。器に盛り、長ねぎを乗せる。

★鯖の切り身を鯖缶 (水煮) に代えると簡単に出来上がります。

※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。





チンゲン菜

緑黄色野菜

管理栄養士

おすすめレシピ



## チンゲン菜と桜えびの中華スープ

### 栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	82kcal
たんぱく質	・・・	4.4g
脂質	・・・	5.7g
炭水化物	・・・	4.2g
食塩相当量	・・・	0.5g
野菜の量	・・・	78g

※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。

### 材料（4人分）

チンゲン菜	・・・	2株
にんじん	・・・	80g
卵	・・・	2個
水	・・・	3カップ
桜えび	・・・	大さじ2
鶏がらスープの素	・・・	大さじ1
めんつゆ（2倍濃縮）	・・・	大さじ1
A 片栗粉	・・・	小さじ1
水	・・・	小さじ2
ごま油	・・・	大さじ1

### 作り方

- ①チンゲン菜は3cm幅、にんじんは3cm長さの短冊に切る。卵はよく溶いておく。
- ②鍋に水とにんじんを入れ、ひと煮たちしたら桜えび、鶏がらスープとめんつゆを入れる。
- ③②にチンゲン菜を入れてから、Aの水溶き片栗粉を入れる。
- ④溶いた卵は菜箸に伝わして③に細く流し入れ、ひと煮たちしたら火を止める。仕上げにごま油を香りをたたせる。

