



ごぼう

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



さけのムニエル みそごぼうソース

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・287kcal
たんぱく質	・・・18.7g
脂質	・・・14.1g
炭水化物	・・・20.7g
食塩相当量	・・・0.8g
野菜の量	・・・70g

減塩みそ※を使用した場合、食塩相当量0.7g 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 (2人分)

生さけ	・・・2切
こしょう	・・・少々
薄力粉	・・・大さじ1
ごぼう	・・・90g
ねぎ (白い部分)	・・・50g
生しいたけ	・・・3枚
バター (無塩)	・・・8g
酒	・・・大さじ3
みそ*	・・・小さじ2
砂糖	・・・大さじ1

A

作り方

- ①さけはこしょうをふり、薄力粉を薄くまぶす。
- ②ごぼうはさがきにして水にさらし、水をきる。ねぎは斜め薄切りにする。しいたけは軸を除いて横に4等分に切る。軸は細かく切る。
- ③フライパンにバターを加えて溶かし、①を皮目からこんがり焼き、裏返す。弱火にしてふたをし、3分ほど蒸し焼きにし、皿に盛る。
- ④フライパンをサッとふいて、②を炒める。合わせたAをからめて炒め、③の上からかける。

※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。

*減塩みそでもお作りいただけます。





かぼちゃ

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



かぼちゃの ハニーマスタードサラダ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	92kcal
たんぱく質	・・・	1.6g
脂質	・・・	3.6g
炭水化物	・・・	16.1g
食塩相当量	・・・	0.2g
野菜の量	・・・	75g

※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 (2人分)

かぼちゃ	・・・	130g
たまねぎ	・・・	20g
マヨネーズ	・・・	小さじ2
粒マスタード	・・・	小さじ1
はちみつ	・・・	小さじ1/2
こしょう	・・・	少々

作り方

- ①かぼちゃは皮の部分が1cm角くらいになるように切る。
たまねぎは薄切りにする。
- ②耐熱容器に①を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で5~6分間加熱する。
(かぼちゃがかたい場合は、追加で加熱)
- ③②が熱いうちに、Aを加え混ぜる。
つぶし加減はお好みで。

A

