



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

