



大根

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## ピーラー大根のすき煮

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	387kcal
たんぱく質	・・・	17.7g
脂質	・・・	27.9g
炭水化物	・・・	18.5g
食塩相当量	・・・	1.5g
野菜の量	・・・	228g

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 (2人分)

大根	・・・	中10cm
しょうが	・・・	小1/8かけ
ねぎ	・・・	1本
木綿豆腐	・・・	80g
牛切り落とし肉	・・・	150g
油	・・・	小さじ2
だし汁 (かつお)	・・・	50ml
酒	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1
しょうゆ*	・・・	大さじ1
砂糖	・・・	小さじ2
七味とうがらし	・・・	少々

A

### 作り方

- ①大根はピーラーで縦に薄切りにする。しょうがはせん切りにし、ねぎは5mmの斜め切りにする。豆腐は4等分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、豆腐に焼き色がつくまで焼き、取り出す。同じフライパンに牛肉としょうがを入れ、色が変わるまで炒めたら、大根、ねぎ、だし汁を入れて汁けがなくなるまで煮る。
- ③②にAを入れて煮からめる。

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

※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。

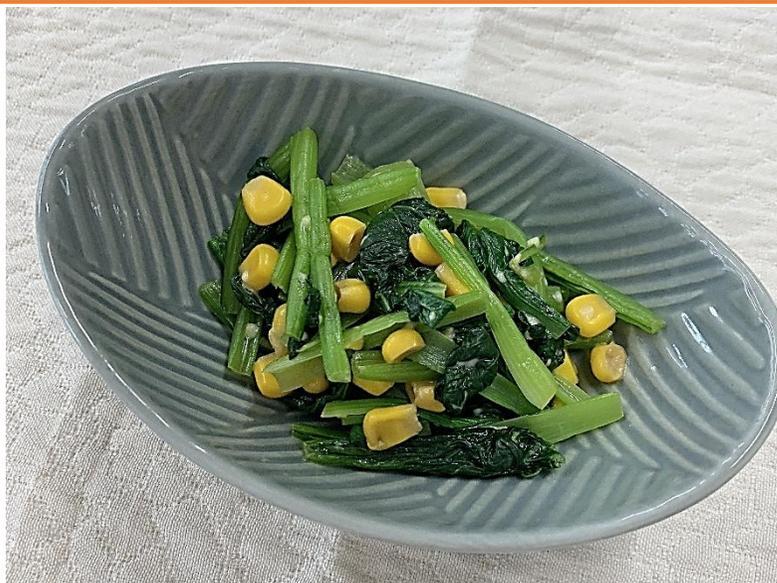




小松菜

緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## 小松菜の粉チーズあえ

### 栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	45kcal
たんぱく質	・・・	2.2g
脂質	・・・	2.5g
炭水化物	・・・	4.4g
食塩相当量	・・・	0.5g
野菜の量	・・・	97g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.4g 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）

小松菜	・・・	1袋
コーン（缶詰）	・・・	大さじ2
オリーブ油	・・・	小さじ1
粉チーズ	・・・	小さじ1
しょうゆ*	・・・	小さじ1

### 作り方

- ①小松菜はサッとゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①をあえる。

\*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

※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。

