



かぶ

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## 牛肉とかぶの香り炒め

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	280kcal
たんぱく質	・・・	18.3g
脂質	・・・	17.3g
炭水化物	・・・	15.3g
食塩相当量	・・・	1.4g
野菜の量	・・・	100g

減塩タイプ食塩・減塩しょうゆ※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)

牛切り落とし肉	・・・	160g
酒	・・・	大さじ1
A 塩 ※	・・・	ひとつまみ(0.7g)
こしょう	・・・	少々
片栗粉	・・・	大さじ1
かぶ(葉付き)*	・・・	200g
エリンギ	・・・	80g
ごま油	・・・	小さじ1
にんにく	・・・	1かけ
B  mirin	・・・	大さじ1/2
しょうゆ ※	・・・	小さじ2

### 作り方

- ①ポリ袋に食べやすい大きさに切った牛肉、Aを入れてもみ込む。
- ②かぶは葉を切り分ける。かぶは皮をむいて縦半分に切り、切り口を下にして6等分の放射状に切り分ける(くし形切り)。かぶの葉は3cm長さに切る。エリンギは縦半分に切り、斜め薄切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油、にんにくを入れて弱火で熱し、香りがたったら牛肉を加えて、肉の色が変わるまで中火で炒める。
- ④③にかぶ、エリンギを加えて、かぶに火が通るまで4~5分間炒め、かぶの葉を加えてサッと炒める。Bを加えて炒め合わせる。

\*かぶの葉がない場合は小松菜等で代用できます。

※減塩タイプ食塩・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。

☆料理を作ってInstagramに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆

発行：岐阜県関保健所





ほうれん草

緑黄色野菜

管理栄養士

おすすめレシピ



## ほうれん草のカレーマヨあえ

### 栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	62kcal
たんぱく質	・・・	2.4g
脂質	・・・	5.1g
炭水化物	・・・	3.8g
食塩相当量	・・・	0.3g
野菜の量	・・・	95g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.2g 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）

ほうれん草	・・・	1束(200g)
マヨネーズ	・・・	大さじ1
A カレー粉	・・・	小さじ1/2
粗びきこしょう	・・・	少々
しょうゆ ※	・・・	小さじ1/4

※減塩しょうゆでもお作りいただけます。

### 作り方

- ①ほうれん草はたっぷりの熱湯でゆでて水にとり、水けを絞って3cm長さに切る。
- ②Aの調味料を混ぜ合わせ、①に加えてよくあえる。

※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。