



ブロッコリー

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ブロッコリーのオーロラソース炒め

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	239kcal
たんぱく質	・・・	11.5g
脂質	・・・	18.8g
炭水化物	・・・	11.5g
食塩相当量	・・・	1.1g
野菜の量	・・・	110g

減塩タイプ食塩※を使用した場合、食塩相当量 0.9g 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)

- ブロッコリー ・・・ 中1/2株
- にんじん ・・・ 中1/3本
- 卵 ・・・ 2個
- 油 ・・・ 小さじ2
- マヨネーズ ・・・ 大さじ2
- トマトケチャップ ・・・ 大さじ1
- A おろしにんにく ・・・ 小さじ1
- 塩* ・・・ 少々 (0.3g)
- こしょう ・・・ 少々

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。にんじんはせん切りにする。耐熱容器にブロッコリーとにんじんを入れラップをして、電子レンジ(600W)で3分間ほど加熱する。
- ②卵をボウルに割り、よくかき混ぜる。フライパンに油をひき、卵を入れ、中火で半熟状になるまで菜箸でよくかき混ぜる。
- ③②のフライパンに①とAを加えて全体を炒め合わせる。

※減塩タイプ食塩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。





れんこん

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



れんこんシャキシャキスープ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	133kcal
たんぱく質	・・・	5.8g
脂質	・・・	7.2g
炭水化物	・・・	13.9g
食塩相当量	・・・	0.8g
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)

れんこん	・・・	80g
たまねぎ	・・・	中1/4個
ベーコン	・・・	1枚
オリーブ油	・・・	小さじ1
B 水	・・・	100ml
顆粒コンソメ	・・・	小さじ1
牛乳	・・・	200ml
粗びき黒こしょう	・・・	少々

作り方

- ①れんこんとたまねぎはみじん切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油をひき、①を中火で火が通るまで炒める。
- ③②にBを入れる。2分間ほど加熱したら、牛乳を加え、弱火でとろみがつくまでかき混ぜる。
- ④器に盛ったら、黒こしょうをふる。

