



にんじん

緑黄色野菜

管理栄養士

おすすめレシピ



## 豚肉のにんじんソースがけ

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	184kcal
たんぱく質	・・・	11.0g
脂質	・・・	11.6g
炭水化物	・・・	8.6g
食塩相当量	・・・	0.9g
野菜の量	・・・	70g

減塩しょうゆ、減塩タイプ食塩※を使用した場合、食塩相当量 0.5g 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)

にんじん	・・・	70g
豚ロース薄切り肉	・・・	120g
酒	・・・	大さじ1
にんじん	・・・	40g
たまねぎ	・・・	30g
酢	・・・	大さじ1/2
しょうゆ*	・・・	小さじ1
砂糖	・・・	小さじ1/2
塩*	・・・	ひとつまみ(0.7g)
パセリ (乾)	・・・	少々

A

\*減塩しょうゆ・減塩タイプ食塩※でもお作りいただけます。

### 作り方

- ①にんじん70gはせん切りにする。  
豚肉を広げ、にんじんをのせて巻く。
- ②フライパンにクッキングシートを敷き、①と酒を入れふたをして、蒸し焼きにする。  
火が通ったら取り出し、皿に盛る。
- ③にんじん40gとたまねぎをすりおろし、Aと混ぜる。
- ④フライパンに③を入れ、サッと火を通し、②の上にかける。仕上げにパセリをふる。

※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。





水菜

緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## 水菜のホットサラダ

### 栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	131kcal
たんぱく質	・・・	4.7g
脂質	・・・	8.2g
炭水化物	・・・	9.5g
食塩相当量	・・・	1.0g
野菜の量	・・・	70g

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）

水菜	・・・	140g
しめじ	・・・	50g
エリンギ	・・・	50g
ベーコン	・・・	20g
油	・・・	小さじ2
おろしにんにく	・・・	チューブ2cm
しょうゆ*	・・・	大さじ1/2
B みりん	・・・	大さじ1/2
酒	・・・	大さじ1
こしょう	・・・	少々

\*減塩しょうゆ※でもお作りいただけます。

### 作り方

- ①水菜は4cm幅に切る。しめじは根元を落とし、小房に分け、エリンギは長さを半分に切り、縦に5mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ②フライパンに、油とにんにくを入れ、香りがたってきたら、きのこベーコンを入れる。
- ③きのこがしんなりしてきたらBを入れ、こしょうをふる。
- ④水菜をボウルに入れ、熱々の③を加えて軽くあえたら、皿に盛る。

※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。

