

まるごと野菜ごはん



ざいりょう 材料(4人分)

米	270g	合わせて2合
はつがげんまい 発芽玄米	30g	
さつまいも	小1本	
黒ごま	少々	
だいこんな 大根菜	少々	

1人分の栄養量

エネルギー	299kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	0.8g
炭水化物	65.5g
食塩相当量	0.0g

作り方

- ① 米を洗い、浸水させる。
- ② 大根菜を小口切りにして茹で、水気を絞る。
- ③ さつまいもを洗い、炊飯釜に入れる。
- ④ 炊飯ボタンを押す。
- ⑤ 炊き上がったら器にご飯を盛り付けて、黒ごまと②の大根菜をちらす。



高野豆腐の肉巻き

ざいりょう 材料(4人分)

こうやとうふ 高野豆腐	まい 4枚	
ぶた 豚バラ肉	うす 薄切り	300g
まいたけ 舞茸	1/2パック	
かんそう 乾燥わかめ	1.5g	
かたくりこ 片栗粉	4g	

(たれ)

A	みりん	35g
	しょうゆ	35g
	さとう 砂糖	5g
	水	180g
	かたくりこ 片栗粉	4g



1人分の栄養量

エネルギー	394kcal
たんぱく質	18.1g
脂質	31.2g
たんすいかぶつ 炭水化物	7.8g
しょくえんそうとうりょう 食塩相当量	1.6g

作り方

- ① 高野豆腐を水で戻す。
- ② 乾燥わかめを水で戻し、一口大に切って茹でる。
- ③ A のみりん、しょうゆ、砂糖、水、片栗粉を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ④ 舞茸を切る。
- ⑤ 高野豆腐をたてに3等分に切り、豚バラ肉で巻く。
- ⑥ ⑤のまわりに片栗粉をまぶす。
- ⑦ フライパンで⑥を焼き、焼き目が付いたら、④の舞茸も焼く。
- ⑧ 舞茸を取り出す。
- ⑨ フライパンに③のたれを加えて味を付け、火を止める。
- ⑩ 器に高野豆腐の肉巻きとわかめと舞茸を盛りつける。

冬野菜のマリネ

ざいりょう

材料(4人分)

ツナ	70g
キャベツ	80g
人参	60g
れんこん	80g
金沢春菊	1/2株
白ごま	大さじ1
うすくちしょうゆ	大さじ1/2
A 砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2/3



1人分の栄養量

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	5.5g
炭水化物	7.2g
食塩相当量	0.6g

作り方

- ① 野菜を洗う。
- ② キャベツを一口大、人参、れんこんをいちちょう切りにする。
- ③ 1つの鍋で人参、れんこん、キャベツの順に茹でる。
- ④ 金沢春菊をちぎる。
- ⑤ Aのうすくちしょうゆ、砂糖、ごま油を混ぜ合わせ、たれを作る。
- ⑥ すり鉢に白ごまを入れて半分ほどすり、⑤のたれとツナを入れる。
- ⑦ ⑥に茹でた野菜を入れ、味付けをする。
- ⑧ 器に④でちぎった金沢春菊と⑥を盛り付ける。

具だくさん味噌汁

ざいりょう 材料(4人分)

だいこん 大根	120g
とうみょう 豆苗	1/2パック
はくさい 白菜	160g
にんじん 人参	40g
にほ 煮干し	8尾
みそ 味噌	大さじ1と1/2
水	480cc



1人分の栄養量

エネルギー	33kcal
たんぱく質	2.2g
脂質	0.5g
たんすいかぶつ 炭水化物	4.0g
しよくえんそうとうりょう 食塩相当量	0.9g

作り方

- ① 煮干しの頭とワタを取り、水につけておく。
- ② 煮干しのだしを取る。
- ③ 豆苗を3等分に切る。
- ④ 大根、白菜、人参を洗い、千切りにする。
- ⑤ 煮干しだしで野菜を煮る。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったら、火を止めて、味噌を入れ、器に盛り付ける。