

# しゅんぎくとなめこおろし和え



🍴 材料 (2人分)

しゅんぎく	80g (1/2袋)
なめこ	50g
大根	100g
ポン酢	大さじ1
ゆずの皮	少々

## 🍏 作り方

- ① しゅんぎくはたっぷりの熱湯に根元から入れて茹で、冷水にとって水気を切り、3cmぐらいの長さに切りそろえる。
- ② なめこは熱湯でさっと茹で、ざるにあげる。
- ③ だいこんはすり下ろして軽く水を切り、しゅんぎく、なめこと一緒に合わせてポン酢を混ぜる。
- ④ 食べる前にゆずの皮をすりおろして、かければできあがり。

## 🍽️ 栄養成分 (1人分)

エネルギー	24 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	0.2 g
炭水化物	5.2 g
食塩相当量	0.6 g
野菜量	90 g

ゆずの香りとポン酢の酸味で、薄味でもおいしく食べることができます。



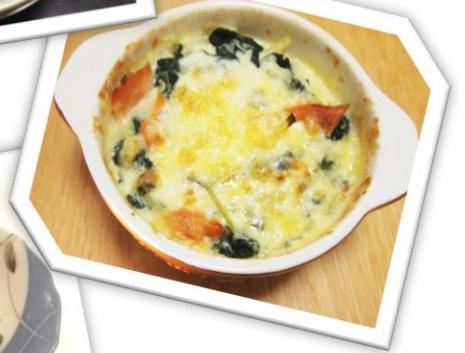
# 旬の野菜レシピ

ブロッコリー



大阪産(もん)野菜をつかった

大阪こまつな



©2014 大阪府もすやん

しゅんぎく



1日の野菜摂取目標量  
350g

## 1日5皿の野菜を食べよう

朝 1皿



野菜サラダ

昼 2皿



けんちん汁



おひたし

夕 2皿



きんぴら



野菜の炊き合わせ

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が多く含まれています。  
1日350gの野菜を食べましょう！

# ブロッコリーと卵のサラダ



## 🍴 材料 (2人分)

ブロッコリー	150g (1/2株)
じゃがいも	90g (1個)
卵	M2個
マヨネーズ	大さじ2
粒マスタード	小さじ1

## 🍎 作り方

- ① じゃがいもは乱切りにし、レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ② ブロッコリーは小房に分け、レンジで加熱する。
- ③ ゆで卵を作る。
- ④ マヨネーズと粒マスタードを混ぜ合わせる。
- ⑤ ①～③はキッチンペーパーで水気をとり④を加えて混ぜ合わせる。

## 🍴 栄養成分 (1人分)

エネルギー	207 kcal
たんぱく質	9.7 g
脂質	13.8 g
炭水化物	11.7 g
食塩相当量	0.6 g
野菜量	75 g

ビタミンCは熱に弱く、水に流れやすいので、電子レンジを使い短時間で火を通しています。マスタードの辛味により食塩相当量を少なくすることができます。

# 小松菜のカルシウムたっぷりグラタン



## 🍴 材料 (2人分)

小松菜	120g (1/2把)
生さけ	2切れ
木綿豆腐	150g
たまねぎ	150g (1/2個)
じゃがいも	80g (1個)
薄力粉	大さじ2
固形コンソメ	1/2個
バター	15g
牛乳	150ml
塩	少々 (0.2g)
こしょう	少々
ピザ用チーズ	50g

## 🍎 作り方

- ① 豆腐は1cm幅にスライスし、水切りをしておく。
- ② じゃがいもは乱切りにし、レンジで少し柔らかくなるまで加熱する。
- ③ 生鮭は骨と皮を取り除き、一口大に切り、塩、コショウをふる。
- ④ 小松菜は軽くゆでて水気を絞り、3cm程度の長さ切る。
- ⑤ 玉ねぎはくし切りにする。
- ⑥ ボールに③～⑤までを入れて、薄力粉を加え全体を混ぜる。
- ⑦ 鍋にバターを入れて火にかけ、⑥を加え、炒める。
- ⑧ 粉っぽさがなくなったら、①と②を加えて混ぜ、さらに牛乳を加えて、固形コンソメ、食塩とこしょうで味付けする。
- ⑨ 弱火でとろみがつくまでよく混ぜながら煮る。(焦げやすいので注意)
- ⑩ ⑨をグラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかけてオーブントースターやオーブン等で焼き色がつくまで焼く。

小松菜の他にカルシウムを多く含む食材として、牛乳、チーズ、豆腐を使用し、さらにカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富な生鮭を使用しました。一般的なグラタンに比べ、あっさりとした食べやすいグラタンです。

## 🍴 栄養成分 (1人分)

エネルギー	424 kcal	食塩相当量	1.6 g
たんぱく質	30.8 g	カルシウム	362 mg
脂質	20 g	野菜量	135 g
炭水化物	28 g		