

新玉ねぎのレンジ蒸し



旬の野菜レシピ

洋風



和風

材料 (1人分)

新玉ねぎ	小1個
【洋風】 A	バター 4g しょうゆ 小さじ1/2
【和風】 B	削り節 適量 大葉 (せん切り) 1枚 ポン酢しょうゆ 小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは底をたいらに切り、上から十文字に切り込みを入れる。
- ② 耐熱の器に入れ、ラップをかけて電子レンジで玉ねぎが透き通るまで加熱し (600Wで約2分)、AまたはBをかける。

栄養成分 (1人分)

【洋風】	
エネルギー	69 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	3.3 g
炭水化物	9.1 g
食塩相当量	0.5 g
野菜量	100 g

【和風】	
エネルギー	51 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	0.2 g
炭水化物	10.1 g
食塩相当量	0.9 g
野菜量	101 g



©2014 大阪府もすやん

大阪なす



大阪産 (もん) 野菜をつかった

春キャベツ



新たまねぎ



1日の野菜摂取目標量
350g

1日5皿の野菜を食べよう

<p>朝 1皿</p> <p>朝でも食べよう</p> <p>野菜サラダ</p>	<p>昼 2皿</p> <p>けんちん汁 おひたし</p>	<p>夕 2皿</p> <p>きんぴら 野菜の炊き合わせ</p>
---	-------------------------------	----------------------------------

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!

なすのアラビアータ：富田林保健所管内地域活動栄養士会 (とんだばやし地域活動栄養士会、河内長野栄養士会、さやま地域活動栄養士会) 3会合同会議で作成「減塩レシピ集」より抜粋
新玉ねぎのレンジ蒸し：四條畷保健所作成「食塩2g、野菜たっぷり簡単レシピ集」より抜粋

大阪なすのアラビアータ



🍴 材料 (2人分)

ベーコン	2枚
にんにく	1.5片
赤唐辛子	1.5本
スパゲッティ1.7mm	200g
なす	3個
オリーブ油	大さじ1/2
塩	2つまみ (0.7g)
トマト缶 (カットタイプ)	1缶(400g)
パセリ	適量

🍎 作り方

- ① ベーコンは粗みじん切り、にんにくは芯をとってつぶす。
赤唐辛子は種をとって斜め半分に切る。
- ② たっぴりの湯でスパゲッティを表示時間どおり茹でる。
- ③ なすは輪切りにし、オリーブ油を少量からませしておく。
- ④ フライパンにオリーブ油、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、
香りが立ったらなすを加え、塩を軽くふって焼く。
- ⑤ 蓋をして数分蒸し焼きにし、カットトマト、パセリを少量加えて
数分煮てから、塩を加えて味を調える。
- ⑥ スパゲッティを加え、ソースをからめながら混ぜて器に盛る。

🍴 栄養成分 (1人分)

エネルギー	549 kcal
たんぱく質	18 g
脂質	12.2 g
炭水化物	90.4 g
食塩相当量	0.7 g
野菜量	314 g

唐辛子のスパイシーさとベーコンのうま味・塩味のおかげで、調味のための塩を控えても美味しくいただけます。

春キャベツと豚肉の蒸し煮



🍴 材料 (2人分)

春キャベツ	1/2個
豚バラ薄切り肉	150g
サラダ油	大さじ1
酒	大さじ3
[みりん	大さじ2
A] しょうゆ	大さじ2

🍎 作り方

- ① キャベツはしんをとって縦に4~6等分のくし形に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、キャベツを並べ入れる。面を変えながら全体に焼き色をつけ、一度取り出す。
- ③ 同じフライパンに豚肉を入れ、中火でほぐすようにして炒める。
色が変わったら、キャベツを戻し入れて酒、水1/2カップを回し入れる。
- ④ 煮立ってきたらAを加えて混ぜ、ふたをして弱火にし、10分程度煮る。

🍴 栄養成分 (1人分)

エネルギー	479 kcal
たんぱく質	15 g
脂質	32.9 g
炭水化物	20.8 g
食塩相当量	2.7 g
野菜量	200 g

春キャベツの甘さが美味しく、蒸し煮にすることでかさが減り、この1品で200gのキャベツが食べられます。