

野菜たっぷりヘルシー献立教室

湖西市健康づくり食生活推進協議会



ピーマンとチーズの肉巻きフライ

材料(4人分)

豚もも肉	8枚	小麦粉	大さじ4
ピーマン	4個	卵	1個
ベビーチーズ	4個	パン粉	適量
		油(揚げ焼き用)	大さじ3

作り方

- ① ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取る。
- ② ベビーチーズは縦半分に切る。
- ③ ピーマンのくぼみにベビーチーズを1切れ詰め、豚肉でくるくる巻く。
- ④ 小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ 油で揚げ焼きにする。 ※蓋をすると火が通りやすい。

エネルギー370kcal たんぱく質 19.3g 脂質 28.5g 炭水化物 11.2g 食塩相当量 0.7g

アレルギー:乳・乳製品、小麦、卵、豚



野菜たっぷりサラダ

材料(4人分)

ベビーリーフ	1袋	しめじ	1/3 株
キャベツ	120g	なす	小1本
トマト	1個	オリーブオイル	大さじ1
きゅうり	1/3 本	塩	小さじ 1/4
ベーコン	40g	こしょう	少々
舞茸	1/3 株		

作り方

- ① ベビーリーフは冷水に5分程浸し、水を切っておく。
- ② キャベツは 1.5 cm角に、トマトは 2～3 cmの一口大に、きゅうりは5mm幅の半月切りに、ベーコンは 5 mm幅に切る。
- ③ 舞茸としめじは食べやすい大きさに、なすは1.5～2cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、舞茸、しめじ、なすを入れて炒め、しんなりしてきたら、最後にキャベツを加えてさっと炒め、塩・こしょうで味を調え、冷ましておく。
- ⑤ ボウルにトマト以外の食材を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛り、トマトを散らす。

エネルギー98kcal たんぱく質 3.2g 脂質 7.2g 炭水化物 7.6g 食塩 0.4g

アレルギー:豚、トマト



生きくらげと野菜の中華スープ

材料(4人分)

生きくらげ	2枚	酒	小さじ 2/3
人参	1/4本	しょうゆ	小さじ 2/3
玉ねぎ	1/4個	塩、こしょう	適量
えのき	1/2 袋	薬味ねぎ	2本
ハム	1枚	卵	1個
水	600ml		
鶏がらスープの素	小さじ 2/3		

作り方

- ① 生きくらげと人参は千切りに、玉ねぎは薄切りにする。
- ② えのきは石づきを切り落とし、3～4 cmの長さに切り、ほぐしておく。
- ③ ハムは半分に切り、さらに1 cm幅に切る。
- ④ 鍋に水と鶏がらスープの素、酒、切った食材を全て入れ、煮る。 ※アクが気になれば取る。
- ⑤ 味を見て足りなければ、しょうゆ、塩、こしょうを入れて味を調える。
- ⑥ 沸騰しているところに溶き卵をまわし入れ、ふんわりしてきたら火を止める。
- ⑦ 盛り付け時に薬味ねぎをのせる。

エネルギー60kcal たんぱく質 4.0g 脂質 2.2g 炭水化物 7.6g 食塩 1.0g

アレルギー:卵、鶏、豚

季節の果物(1人100g程度)

参考:果物 100gの栄養素量

- ・りんご(約 1/2 個) エネルギー53kcal たんぱく質 0.1g 脂質 0.2g 炭水化物 15.5g 食塩 0g
- ・みかん(約 2 個) エネルギー49kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.1g 炭水化物 11.9g 食塩 0g
- ・梨 (約 1/2 個) エネルギー38kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.1g 炭水化物 11.3g 食塩 0g

ご飯(1人130g)

エネルギー 205kcal たんぱく質 3.7g 脂質 0.5g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 0g