



野菜から食べよう!

栄養満点！ 鮭のちゃんちゃん焼き

調理時間
約20分



生姜ベースのみそ味で味付けた切り干し大根のシャキッとした食感がアクセントです！



作り方

【鮭のちゃんちゃん焼き】

- 1 鮭に塩を振る。
- 2 はくさいは5cm角のざく切り、にんじんは2cm幅の短冊切りにする。しめじは石づきを取り、食べやすい大きさに割く。
- 3 切り干し大根は水で戻した後、水気を絞っておく。
- 4 フライパンにごま油を引き、**1**を入れ、中火で両面を焼く。**2 3**を食材毎に混ざらないよう乗せる。
- 5 **4**に混ぜ合わせた**A**をかけ、蓋をして蒸し焼きにする。
- 6 器に盛り付け、こねぎを乗せたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

鮭(切り身)	160	2切れ
塩	0.2	少々
はくさい	140	1枚と1/2枚
にんじん	60	1/3本
ぶなしめじ	60	1/2パック
切り干し大根	12	
ごま油	12	大さじ1
淡色辛みそ	38	大さじ2強
酒	34	大さじ2強
A 砂糖	14	大さじ1強
みりん	8	小さじ1強
おろししょうが	12	小さじ2強
刻みこねぎ(市販)	4	

野菜
(総量)

162g

アレルギー
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
293kcal	17.5g	12.4g	20.5g	2.6g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

豚つくねの生姜焼き

かむ力に不安のある方でもOK

調理時間
約40分



生姜・大葉の香りで食欲が湧きたち、様々な旬の野菜と食感抜群の豚つくねにより食べる手が止まりません!



作り方

【豚つくねの生姜焼き】

- 1 たまねぎ、にんじん、れんこんはみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉にAと1を加えてよく混ぜる。丸く成型し、しそを巻き付けたら薄力粉をまぶす。
- 3 フライパンに油を引き、2を並べて中火で3分間焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で3分間蒸し焼きにする。
- 4 3にBを加え、全体に絡め、照りが出るまで焼く。

【付け合わせ】

- 1 しいたけの軸を取り、お好みで十字の飾り切りをする。フライパンに入れ、しょうゆをかけて中火で焼き、かつお節をかける。
- 2 赤パプリカは5cm角に切る。
- 3 フライパンに2とかぼちゃを入れ、塩を加えて中火で両面焼く。
- 4 ブロッコリーを耐熱容器に入れ、塩を加えてラップをし、電子レンジで600W 3分加熱する。

【盛り付け】

- 1 器につくねを乗せ、付け合わせをバランスよく並べたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

	豚ひき肉	160	しいたけ	60	4個	
A	パン粉	30	3/4カップ	濃口醤油	4	小さじ1弱
	塩	1	少々	かつお節	2	
	こしょう 黒粉	0.06	少々	赤パプリカ	40	1/3個
	たまねぎ	30	1/5個	かぼちゃスライス(冷凍)	40	6枚
	にんじん	30	1/5本	塩(赤パプリカ、かぼちゃ用)	0.4	少々
	れんこんスライス(市販)	20		ブロッコリー(冷凍)	40	小4房
	しそ	4	6枚	塩(ブロッコリー用)	0.6	少々
	薄力粉	8	大さじ1弱			
	植物油	4	小さじ1			
B	おろししょうが	24	大さじ2弱			
	濃口醤油	20	大さじ1強			
	砂糖	10	大さじ1強			
	酒	12	大さじ1弱			

野菜 (総量)	アレルギー 表示	豚肉	小麦	大豆	
	144g	エネルギー 336kcal	たんぱく質 18.1g	脂質 13.8g	炭水化物 27.2g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

和風ガパオライス

かむ力に不安のある方でもOK

調理時間
約40分



和風の味付けでアレンジしたガパオライスは、香ばしい調味料の風味が引き立ち、食べやすくご飯がすすむ一品です。



作り方

【ご飯】

1 ご飯を炊く。

【具材】

1 しめじは石づきを落としてほぐし、半分に切る。にんじん、たまねぎ、ピーマンをみじん切りにする。

2 しそは飾る分を残してみじん切りにする。

3 フライパンにごま油を引き、鶏ひき肉と豆板醤を入れ、中火で炒める。肉の油が出てきたら1を入れ、にんじんが柔らかくなるまで炒める。

4 3に砂糖を入れ馴染ませたら、Aを加えて炒める。

5 全体に馴染んだら火を止め、2とかつお節を入れて混ぜる。

【トッピング】

1 ブロccoliリーと赤パプリカは耐熱容器に入れ、塩を加えてラップをし、電子レンジで600W 5分加熱する。

2 フライパンに油を引き中火で熱し、卵を割り入れ、目玉焼きを作る。

【盛り付け】

1 器にご飯を盛り、ガパオをかける。

2 残しておいたしそとトッピングを盛り付けたら完成。

野菜
(総量)

アレルギー
表示

鶏肉

ごま

小麦

大豆

卵

210g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
635kcal	27.2g	16.1g	73.7g	2.8g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

材料 2人分(g) 〈概量〉

精白米	160	1カップ弱	赤パプリカ(冷凍)	40
水	208	米の1.3倍	ブロッコリー(冷凍)	40
鶏ひき肉	160		塩	2 小さじ1/3
ぶなしめじ	100	1パック	卵	100 2個
にんじん	90	1/2本	植物油	1
たまねぎ	80	1/2個		
ピーマン	60	2個		
しそ	10	10枚		
ごま油	10	大さじ1弱		
豆板醤	6	小さじ1弱		
砂糖	6	小さじ2		
	30	大さじ2		
酒	14	大さじ1弱		
濃口醤油	10	大さじ1/2		
かつお節	2			

A

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

いわしの甘酢餡かけ

かむ力に不安のある方でもOK

調理時間
約30分



鰯は小さな魚ですが、カルシウムやDHA、ビタミンB2を豊富に含むので、健康づくりにもぴったりです。



作り方

【いわしの揚げ焼き】

- 1 いわし（水煮）は、水気を切っておく。
- 2 1に片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を引き、中火で熱し2を並べ、揚げ焼きにする。

【炒め野菜】

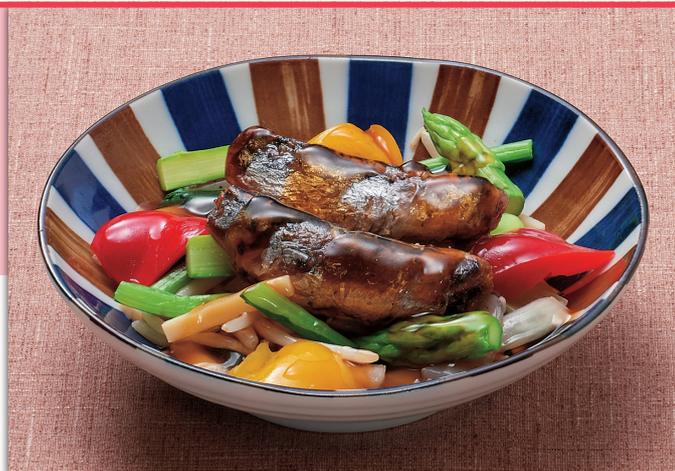
- 1 ごんにゃくは3cm幅の角切りにする。たけのこは横半分になり、薄切りにする。こまつな、アスパラガスは、4cm幅に切る。玉ねぎは1cm角に切る。パプリカは縦半分になり、1cm幅で切る。
- 2 フライパンを熱し、1ともやし、Aを加えて炒める。

【甘酢餡】

- 1 フライパンでBをとろみがつくまで煮る。

【盛り付け】

- 1 器に炒め野菜、いわし、餡の順で盛り付けたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

いわし（水煮）	220	2缶	おろしにんにく	2	小さじ1/2弱
片栗粉	4	小さじ1強	おろししょうが	2	小さじ1/2弱
ごま油	20	大さじ2弱	砂糖	10	大さじ1強
ごんにゃく	100	1/2個	鶏ガラスープ（顆粒）	4	小さじ1強
たけのこ（水煮）	100	1/2個	塩	2	小さじ1/3
もやし	80	1/3袋	こしょう 黒粉	0.1	少々
こまつな	60	1/4束	穀物酢	10	小さじ2
たまねぎ	60	1/3個	濃口醤油	18	大さじ1
アスパラガス	40	1/2束	酒	18	大さじ1強
赤パプリカ	40	1/3個	みりん	12	小さじ2
黄パプリカ	40	1/3個	片栗粉	10	大さじ1強

野菜
（総量）

210g

アレルギー
表示



エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
383kcal	20.3g	17.6g	31.9g	2.5g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：ふじや印刷（株）前山 修



揚げないアジフライ -バジルトアルソース添え-

調理時間
約30分

野菜から食べよう!



アジフライは焼くことで脂質を抑え、ヘルシーなのに食べ応えを感じられるよう工夫しました。
タルタルソースはハーブの香り豊かでさわやかな味わい。



作り方

【ご飯】

1 ご飯を炊く。

【揚げないアジフライ】

- 1 あじに塩を振る。
- 2 水分を軽くふき取って卵液、パン粉の順につける。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、1を乗せオリーブ油を回しかける。150℃に予熱したオープンで10分焼く。

【タルタルソース】

- 1 ゆで卵をフォークでつぶす。
- 2 たまねぎ、にんじんは5mm角に切る。
- 3 フライパンに油を引き、中火で2を炒める。
- 4 1、3、Aを混ぜ合わせる。

【焼き野菜】

- 1 赤パプリカは半分に切り、1cm幅に切る。こまつなは5cm幅に切る。
- 2 じゃがいもは一口大に切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W 5分加熱する。
- 3 ブロッコリーは耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジで600W 3分加熱する。
- 4 天板にクッキングシートを敷き、1、2、3を乗せ、細かく裂いたスライスチーズをのせる。Bをかけて150℃に予熱したオープンで5分焼く。

【盛り付け】

1 器にご飯を盛り、アジフライ、焼き野菜を乗せ、タルタルソースをかけたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

精白米	150	1カップ	マヨネーズ	20	大さじ2弱
水	196	米の1.3倍	バジル(乾燥粉)	0.4	少々
まあい(切り身)	140	2枚	パセリ(乾燥)	0.1	少々
塩	0.6	少々	穀物酢	10	小さじ2
パン粉	16	1/2カップ弱	砂糖	10	大さじ1強
卵(衣用)	6		赤パプリカ	60	1/2個
オリーブ油	10	大さじ1弱	こまつな	60	1/4束
ゆで卵	40	1個	ブロッコリー(冷凍)	60	1/2個
たまねぎ	30	1/5個	じゃがいも	40	1/3個
にんじん	30	1/5本	スライスチーズ	16	1枚
植物油	8	小さじ1強	塩	2	少々
			こしょう 黒粉	0.1	少々

野菜
(総量)

アレルギー
表示



140g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
648kcal	22.3g	26.1g	82.7g	2.1g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!



彩り野菜の油淋鶏

調理時間
約40分



油淋鶏は仕上げに熱々の油を掛けることでパリッとした食感に仕上がります。付け合わせとして使用した野菜は彩りのみならず、ビタミンやミネラルを豊富に含むため夏バテ対策としてとっておきの一品です。

作り方

【油淋鶏】

- 1 鶏肉にAで下味をつけ、片栗粉を全体にまぶす。
- 2 1を170℃に熱した油でカラッとなるまで揚げる。
- 3 2をそぎ切りにする。

【付け合わせ】

- 1 なすは縦半分に切り、皮面を5mm間隔で斜め格子に浅く切り込みを入れる。
- 2 赤パプリカは半分に切り縦1cm幅に切る。オクラは斜めに2等分する。
- 3 フライパンに油を引き、1と2を揚げ焼きにする。

【盛りつけ】

- 1 器に油淋鶏、付け合わせを盛り、Bを全体に満遍なくかけたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

鶏もも肉(皮付き)	180	1枚	刻みねぎ	20	
塩	2	小さじ1/3	おろししょうが	5	小さじ1
こしょう	0.1	少々	穀物酢	20	小さじ4
酒	15	大さじ1	濃口醤油	14	大さじ1弱
片栗粉	40	大さじ4強	コチュジャン	14	大さじ1
植物油(揚げ油)	適量		砂糖	14	大さじ2弱
なす	100	1本	ごま油	10	小さじ2弱
赤パプリカ	80	1/2個			
オクラ	80	8本			
植物油	20	大さじ2弱			

野菜
(総量)

アレルギー
表示



140g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
521kcal	15.7g	30.0g	45.2g	2.7g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

魚介かおる! トマト味噌パスタ

調理時間
約30分



魚介トマトソースに味噌と鰹節を加えたコクのある
トマト味噌パスタです。是非、ご賞味ください。



作り方

【パスタ】

1 鍋に湯を沸かし、スパゲッティを規定の時間で茹でる。

【ソース】

1 Aは解凍しておく。

2 たまねぎは5mmの薄切り、なすは1cmの輪切りにする。

3 オクラは耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで600W 30秒加熱する。
粗熱を取って、5mm幅の輪切りにする。

4 鍋にBを入れ、たまねぎ、なすの順に炒める。

5 4に1を入れ、Cを加える。

6 5にホールトマト、Dを入れ、沸騰したら中火で5分加熱する。

7 6をパスタと絡め、みそで味を調える。

8 器に7を盛り付け、3とかつお節を乗せたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

	スパゲッティ	150	1.5束		酒	10	小さじ2
A	するめいか(冷凍)	60		C	薄口醤油	6	小さじ1
	えび(冷凍)	40			おろしにんにく	6	小さじ1強
	あさり(むき身・冷凍)	20			こしょう 黒粉	0.6	少々
B	バター(有塩)	10	大さじ1弱		ホールトマト(市販)	200	1/2缶
	オリーブ油	10	大さじ1弱	D	砂糖	30	大さじ3強
	たまねぎ	80	中1/3個			コンソメ	5
	なす	80	小1本		淡色辛みそ	10	小さじ2弱
	オクラ	10	1本		かつお節	1	少々

野菜
(総量)

アレルギー
表示



185g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
469kcal	20.4g	10.7g	72.2g	2.8g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

スタミナ豚キムチ丼

調理時間
約25分



辛いキムチと甘いとうもろこしご飯を組み合わせることで、とうもろこしの甘みをより強く感じられます。モチモチ食感のさつまいも春雨でん粉の春雨を使い、チャプチェ風の豚キムチに仕上げました。



作り方

【とうもろこしご飯】

1 米と水気を切ったスイートコーンと水を入れご飯を炊く。

【豚キムチ】

1 豚肉は5cm幅に切る。たまねぎは繊維に沿って薄切りにし、にらは5cm幅に切る。

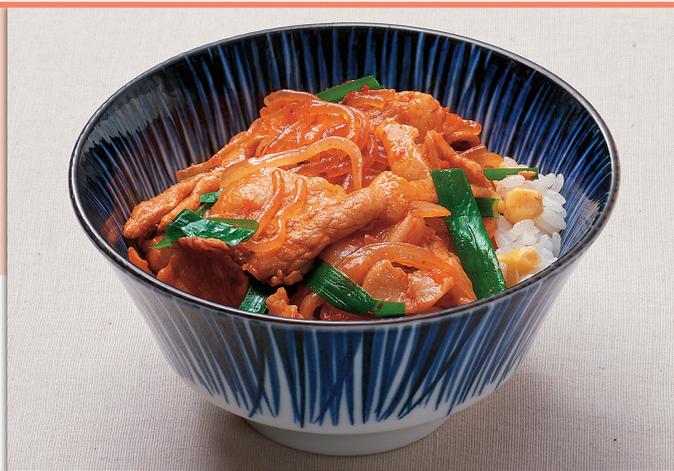
2 鍋に湯を沸かし、春雨を規定の時間で茹でる。水気を切って10cm幅に切る。

3 フライパンにごま油を引き中火で熱し、豚肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、たまねぎを入れてしんなりするまで炒める。

4 2と白菜キムチを加えて、全体がよく混ざるように炒め合わせる。

5 にらを加え、焼き肉のたれを入れてサッと炒める。

6 器にとうもろこしご飯を盛り、5を盛り付けたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

精白米	190	1カップ強
水	247	米の1.3倍
スイートコーン(缶)	60	
豚もも肉(薄切り)	180	
たまねぎ	100	中1/2個
にら	40	1/2束
さつまいも春雨	40	
ごま油	12	小さじ1
白菜キムチ	150	
焼き肉のたれ	24	小さじ4

野菜
(総量)

アレルギー
表示



175g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
691kcal	22.6g	18.2g	111.8g	3.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



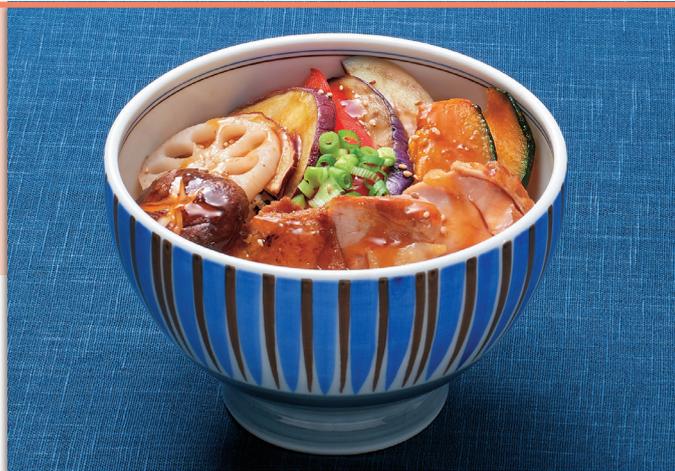
野菜から食べよう!

柚子胡椒香る！ 鶏照り焼き丼

調理時間
約40分



照り焼きの甘さと柚子胡椒のさっぱりさで
最後まで飽きずに食べることができます！



作り方

【発芽玄米ご飯】

- 1 ご飯を炊く。

【焼き野菜】

- 1 かぼちゃは繊維に沿って5mm幅の薄切りにしさらに半分に切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにする。
- 2 Aを混ぜ、1に刷毛で塗り、オープンで200℃ 15分焼く。

【素揚げなす】

- 1 なすは縦に5mm幅に切る。
- 2 170℃の油で素揚げする。

【照り焼き】

- 1 鶏肉は、肉たたきで厚さを均一にする。
- 2 れんごんは水気を切っておく。赤パプリカは縦に1cm幅にスライスした後、斜めに半分に切り、しいたけは飾り切りをする。
- 3 Bは鍋でとろみがつくまで煮詰めた後、柚子胡椒を加える。
- 4 フライパンに油を引き、鶏肉の皮目を下にして焼き、焼き色がついたら裏返し、蓋をして焼く。焼けたら取り出す。
- 5 4に2と素揚げなすを加えてさっと炒め、鶏肉としいたけとBを加えて照りが出るまで煮詰める。
- 6 鶏肉は粗熱が取れたらそぎ切りにする。

【盛り付け】

- 1 器に発芽玄米ご飯を盛り、きざみのりを引き、焼き野菜、照り焼きの具材を盛り付けたら、残った照り焼きのたれをかける。
- 2 小ねぎを乗せ、いりごまを散らしたら完成。

野菜
(総量)

アレルギー
表示



141g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
643kcal	23.2g	17.7g	96.2g	2.8g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

材料 2人分(g) 〈概量〉

発芽玄米	160	1カップ弱	れんこん(水煮)	50	
水	256	米の1.6倍	赤パプリカ	40	1/3個
鶏もも肉(皮付き)	200	1枚	しいたけ	40	2個
植物油	6	大さじ1/2	酒	30	大さじ2
かぼちゃ	60		濃口醤油	24	小さじ4
さつまいも	50	中1/4本	みりん	24	小さじ4
オリーブ油	6	大さじ1/2	砂糖	20	大さじ2強
塩	1.6	少々	柚子胡椒	0.6	少々
なす	40	中1/2本	きざみのり	1	
植物油	4	小さじ1	刻み小ねぎ	2	
			いりごま(白)	2	小さじ1

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

シュクメルリ風 クリームパスタ

調理時間
約40分



鶏肉をにんにくとチーズの効いたクリームソースで煮込んだ料理です。そこに麺状の pasta ではなくリガトーニをいれることで、絡みやすくした上、レモンでさっぱりと清涼感ある一品に仕上げました。



作り方

【レモン香るパスタ】

- 鍋に湯を沸かし、リガトーニ（ショートパスタ）を規定時間茹でる。
- にんにくはみじん切りにする。
- レモンは輪切りにする。
- フライパンにオリーブ油を引き、**2**を加えて香りが立つまで熱する。
- 4**に茹で上がった**1**を加えて軽く炒め、**3**を乗せて蓋をし、蒸し焼きにして香りをなじませる。

【鶏肉と野菜のクリームソース】

- 鶏肉を一口大に切り、ヨーグルトに30分以上漬けておく。
- ズッキーニは半月切りにする。さつまいもはいちょう切りにし水にさらす。たまねぎはくし切りにし長辺を2等分、れんこんスライスは半月切りにする。人参は短冊切りにする。
- エリンギとしめじの石づきを取り、食べやすい大きさに割く。マッシュルームはスライスにする。
- フライパンでバターを熱し、**3**と塩を入れて炒める。
- 別のフライパンに**1**を入れて蓋をし、中弱火で蒸し焼きにする。
- 鍋に**2**を入れ火が通るまで炒める。
- 6**に**4****5**を入れ、薄力粉をふるい入れて粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 7**に白ワインを加えてアルコールを飛ばし、**A**を加えてソースがなめらかになるまで煮込む。
- 器にパスタと**8**をバランスよく盛り付け、パプリカパウダー・パセリを振りかけ、ディルを乗せたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

リガトーニ(ショートパスタ)	140	1/3パック	塩(きのこ用)	2	少々
にんにく	20	2片	バター(有塩)	10	大さじ1弱
オリーブ油	14	大さじ1強	薄力粉	4	小さじ1強
レモン	10	輪切り2枚	白ワイン	40	大さじ2強
鶏もも肉(皮付き)	200		牛乳	100	1/2カップ
ヨーグルト(加糖)	80	大さじ5強	プロセスチーズ	60	
ズッキーニ	60	1/4本	生クリーム	30	大さじ2
さつまいも	40		塩	2	少々
たまねぎ	40	1/4個	コンソメ	1	1/4個
れんこんスライス(市販)	40		こしょう 混合粉	0.2	少々
にんじん	20	1/5本	パプリカパウダー	1	少々
エリンギ	60	1本	パセリ(乾燥)	0.2	少々
ぶなしめじ	60	1/2パック	ディル	2	少々
マッシュルーム	60	6個			

野菜
(総量)

アレルギー
表示



200g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
785kcal	36.9g	35.4g	75.1g	3.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

彩り野菜と たらの竜田揚げ丼

調理時間
約60分



見栄えと食べ応えにこだわり、揚げ物なのにエネルギーが抑えられた一品です!



作り方

【ご飯】

1 ご飯を炊く。

【たらの竜田揚げ】

- 1 たらに、**A**を加えて漬け込み冷蔵庫で30分おく。
- 2 水分をふき取り、片栗粉をまぶす。
- 3 180℃の油で6分揚げる。

【パプリカのきんぴら】

- 1 パプリカを2cm角に切る。
- 2 フライパンにごま油を引き、中火でパプリカを炒め、**B**を加えてさらに炒める。

【素揚げなす】

- 1 なすは1cm幅の輪切りにする。
- 2 170℃の油で素揚げする。

【にんじんしりしり】

- 1 にんじんを千切りにする。
- 2 フライパンにごま油を引き、にんじんがしんなりするまで中火で炒める。
- 3 **2**に**C**を加える。
- 4 溶き卵を回し入れて弱火にし、卵がかたまったらさっくりと混ぜる。

【付け合わせ】

- 1 サニーレタスはちぎり、レモンはくし切りにする。

【盛り付け】

- 1 器にご飯を盛る。
- 2 たらの竜田揚げ、パプリカのきんぴら、素揚げなす、にんじんしりしり、付け合わせをバランスよく盛り付けたら完成。



材料 2人分(g) 〈概量〉

	精白米	150	1カップ弱		七味唐辛子	0.02	少々
	水	195	米の1.3倍		みりん	6	小さじ1
	たら(切身)	200	2切れ	B	酒	6	小さじ1強
		14	小さじ1弱		塩	2	少々
A	酒	10	小さじ1強		なす	130	中1本
	濃口醤油	10	小さじ1強		植物油(揚げ油)	16	大さじ1強
	おろししょうが	6	小さじ1強		にんじん	80	1/2本
	片栗粉	26	大さじ3弱		ごま油	6	大さじ1/2
	植物油(揚げ油)	10	大さじ1弱		鶏がらだし(顆粒)	1.2	小さじ1/3
	赤パプリカ	60	1/2個	C	いりごま(白)	4	小さじ2
	ごま油	8	小さじ2		卵	40	1個
					サニーレタス	10	1枚
					レモン	10	小1/5個

野菜
(総量)

アレルギー
表示



143g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
634kcal	21.3g	22.9g	84.7g	2.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先: 葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集: 東京聖栄大学 写真: ふじや印刷(株) 前山 修



野菜から食べよう!

生姜ご飯の中華丼

調理時間
約60分



冬野菜をたっぷり使い、ご飯に生姜を入れたことで体も心も温まる一品になりました。



作り方

【生姜ご飯】

- 1 しょうがを細切りにし、水にさらす。
- 2 米と1、水、和風顆粒だしを入れて炊く。

【中華あん】

- 1 豚肉は4cm幅に切り、Aで下味を付ける。
- 2 はくさいは葉と芯に分け、葉はざく切り、芯はそぎ切りにする。にんじんとピーマンは細切り、ねぎは斜め切りにする。
- 3 きくらげは水で戻し、食べやすい大きさに切る。
- 4 鍋に油を引き、中火で熱し1を炒める。色が変わったら2とれんこんを加えてさらに炒める。
- 5 4に混ぜ合わせたBを加えて一煮立ちさせる。
- 6 5に水溶き片栗粉を加えてとろみをつけながら混ぜていく。
- 7 器にご飯を盛り、上に中華あんをかけ、半分に切ったうずらの卵をのせたら完成。

材料 2人分(g) 〈概量〉

精白米	180	1カップ強	濃口醤油	20	大さじ1強
水	234	米の1.3倍	酒	14	大さじ1弱
しょうが	14	ひとかけ	塩	0.2	少々
和風だし(顆粒)	6	小さじ2	こしょう白粉	0.2	少々
豚ロース肉(薄切り)	260		植物油	8	小さじ2
塩	0.4	少々	片栗粉	16	大さじ2弱
こしょう白粉	0.4	少々	うずら卵(水煮)	60	7個
はくさい	200	2枚			
にんじん	60	1/2本			
れんこんスライス(市販)	60				
ピーマン	50	2個			
根深ねぎ	40	2/3本			
きくらげ(乾燥)	2	7個			

野菜
(総量)

アレルギー
表示



豚肉

小麦

大豆

卵

216g

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
789kcal	31.2g	30.8g	96.9g	3.4g

野菜の成人1日の摂取目標量は350gです。

問い合わせ先：葛飾区保健所 健康推進課 03(3602)1268
作成・編集：東京聖栄大学 写真：ふじや印刷(株) 前山 修