

野菜たっぷり中華メニュー

野菜摂取メニュー

◇野菜たっぷりメニュー

1食相当分の野菜使用量が130g以上のメニュー

1食分

(1人分)

◆『1日350gの野菜摂取を!』

1日平均280gの野菜を採っています。

1日プラス70gの野菜を。

| エネルギー | 塩分 (食塩相当量) | 野菜使用量 |
|---------|---------------|--------|
| 576Kcal | 2.5g | 180.5g |



| 材料 | 分量 (g) 4人分 | 作り方 |
|---|---|--|
| ◆ごはん | 660 | ※炊飯後の分量です。 |
| ◆八宝菜 豚もも肉スライス むきえび はくさい たまねぎ にんじん チンゲン菜 なると うずら卵 きくらげ 塩 中華だし (顆粒) しょうゆ 片栗粉 油 ごま油 | 200 80 160 160 40 60 40 80 10 4 2 8 12 8 12 | ① 食材を食べやすい大きさに切る。きくらげは水でもどしておく。 ② 熱したフライパンに油、ごま油を入れ、豚肉とたまねぎを炒める。 ③ たまねぎに火が通ったら、にんじん、むきえび、きくらげを入れる。 ④ 次にはくさいとチンゲン菜を入れ、全体がなじむまで炒めたら、塩を入れる。 ⑤ 次に、水と調味料、うずら卵、なるとを入れて炒める。 ⑥ 全体に火が通ったら、いったん火を止めて水溶性片栗粉を入れて混ぜ、最後に強火でとろみがつくまで火を通したら、完成。 《ポイント》 八宝菜にすると野菜がなじんで、量が多くても無理なく食べられます。 |
| ◆キャベツのナムル キャベツ ハム いりごま 酢 砂糖 ごま油 薄口しょうゆ | 200 20 12 20 12 4 4 | ① ハムとキャベツは太い千切りにする。キャベツはさっと茹でる。 ② キャベツの水けをよくきり、ハムと調味料で和えたら完成。 《ポイント》 キャベツ以外の野菜でもおいしいです。 |
| ◆もやし中華スープ もやし しょうが 干しいたけ さつまいも にんじん 水 中華だし (顆粒) 薄口しょうゆ こしょう ねぎ | 40 10 4 20 20 600 4 8 少々 12 | ① 干しいたけは水でもどし、スライスしておく。もやしは洗って水気をきる。しょうが、にんじん、さつまいもは千切り、ねぎは小口切りにする。 ② 鍋に分量の水を入れ、湯をわかす。ねぎ以外の具材を入れ、火が通ったら中華だし、薄口しょうゆを加えて煮立ったらこしょうを加える。 ③ 皿に盛り、ねぎを散らして完成。 《ポイント》 もやしは青臭さがありますが、しょうがとさつまいもを加えることにより、においが気になります。 |