

すき焼きご膳

野菜摂取メニュー

◇野菜摂取メニュー

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の野菜を摂っています。

1日プラス70gの野菜を。



エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用料
578Kcal	1.8g	137g

材料	分量 (g) 4人分	作り方
◆ご飯 米	240	① 米をといで炊く。  【エネルギー 215Kcal 塩分(食塩相当量) 0g 野菜使用量 0g】
◆すき焼き風煮 サラダ油 牛肩ロース薄切り 玉葱 人参 白菜 白ねぎ 焼き豆腐 糸こんにゃく だし汁 さとう 酒 みりん 濃口醤油 淡口醤油 青ねぎ	8 160 80 40 180 40 120 40 25 17 10 10 17 5 8	① 牛肉をサラダ油でいためる。 ② 野菜を加えてかるく火を通す。 ③ だし汁と調味料を加えて煮る。 ④ 皿に盛り付け、小口にきった葱をあしらう。  【エネルギー 260Kcal 塩分(食塩相当量) 0.8g 野菜使用量 87g】
◆胡瓜とちくわの酢物 焼きちくわ きゅうり さとう 食塩 酢 濃口醤油	40 200 9 0.4 17 4	① きゅうりを薄切りにし、軽く塩(分量外)をしてしんなりしたら、水にさらししぼっておく。 ② 調味料をあわせ、小口に切ったちくわときゅうりを和える。  【エネルギー 29Kcal 塩分(食塩相当量) 0.4g 野菜使用量 50g】
◆温泉卵 温泉卵 だし汁 酒 みりん 濃口醤油	4個 48 8 8 12	① 調味料とだし汁をあわせて温泉卵にかける。  【エネルギー 74Kcal 塩分(食塩相当量) 0.6g 野菜使用量 0g】