

野菜たっぷりちゃんぽん

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。



(1人分)

エネルギー	塩分 (食塩相当量)	野菜使用量
521Kcal	2.7g (ちゃんぽんスープ飲まず)	176g

材料	分量 (g) 4人分	作り方
◆ちゃんぽん麺 中華麺 豚もも肉 むきえび キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし きくらげ かまぼこ ごま油 コショウ 豚骨スープ	4玉 160 80 200 80 40 60 4 32 4 少々 400	①豚もも肉は適当な大きさに切り、キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切りスライス、人参・かまぼこは細切り、きくらげは水に戻して細切りにする。 ②ごま油で、(1)ともやし、むきえびを炒める。火が通ってきたら、コショウを振る。 ③中華麺を茹でて、(2)を上に乗せ、豚骨スープをかけて完成。 【エネルギー 427Kcal 塩分(食塩相当量) 2.2g 野菜使用量 96g】
◆オクラ胡麻和え オクラ かにかま しょうゆ みりん 砂糖 すりごま	200 20 12 8 1.2 4	①オクラはボイルし、輪切りにする。かにかまは裂いておく。 ②(1)と調味料、すりごまで和えて完成。 【エネルギー 35Kcal 塩分(食塩相当量) 0.5g 野菜使用量 50g】
◆キャロットゼリー 人参 オレンジジュース 水 砂糖 粉寒天	120 160 120 32 1.6	①人参はスライスし、茹でて、オレンジジュースとミキサーにかける。 ②(1)と水、砂糖、を鍋に入れて、火にかけ、粉寒天を加え、しっかりと混ぜ溶かす。 ③(2)を器に流しいれ、冷やし固めて完成。 【エネルギー 59Kcal 塩分(食塩相当量) 0g 野菜使用量 30g】