

栄養士がおススメするヘルシーレシピ ～野菜編～

*** お弁当にもおすすめ♪塩エコ野菜レシピです ***

料理名	にんじんのしりしり
-----	-----------

1人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
185kcal	7.0g	14.1g	0.3g

コメント

わんぱくこも大好きな給食メニューです。にんじんしりしりは沖縄の郷土料理で、しりしりは千切りを意味します。にんじんの色が鮮やかで簡単に作れるので、お弁当の一品にもぴったり。

☆ 1人分の野菜量 ☆

75 g



★野菜料理プラス1★

宮城県民の現状は…

1日あたりの野菜摂取量の平均は、成人男女で307gです。

目標の350gには、あと1皿(70g)分が必要です。

材 料	2人分	
	目安量	分量
にんじん	1本	150g
ツナ缶	1/2缶	35g
たまご	1個	60g
塩	小さじ1/8	0.6g
ごま油	大さじ1	15g

作り方

- ①にんじんは千切りに切ります。ツナ缶は油をきり、卵はボウルに割りほぐしておきます。
- ②鍋にごま油を入れ、香りが出たらにんじんをいれて炒めます。
- ③ツナを入れてさっと炒めたら、卵を入れてよく炒ります。
- ④塩で味を整えたら、できあがり。

アドバイス

ごま油の香りがよく、にんじんが苦手な方でも食べやすいメニューです。

にんじんのシャキシャキ感を残すと食感がよく、お箸がとまらなくなります！

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

食感が違ったものを組み合わせると、飽きずに量を食することができます。

作成者名

加藤 美春

作成者の簡単プロフィール

わんぱく保育園