

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	なすの肉巻き蒸し
-----	----------

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
86kcal	5.7g	1.3g	0.9g

コメント

なすは油を吸いやすいため、炒めたり揚げたりするとカロリーオーバーになりがちですが、この献立は、油を使わずに電子レンジで簡単に作れ、量もたっぷり食べられます。

☆ 1人分の野菜量 ☆

230 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
なす	中4個	240g
豚バラ薄切り肉	しゃぶしゃぶ用	120g
にんじん		30g
ピーマン	中1個	40g
たれ		
みょうが	2個	20g
生姜	1かけ	10g
長ネギ	10cm	20g
しょうゆ	大さじ2	36g
酢	大さじ3	45g
砂糖	小さじ1	3g
きゅうり	中1本	80g
ミニトマト	6個	60g

作り方

- ①なすはヘタの周囲に切り目を入れてがくを除き、皮を縦に縞目にむき半分に切る。にんじんはなすの長さに合わせて薄切りに、ピーマンは種を取り縦に4等分に切る。
- ②半分に切ったなすでにんじん、ピーマンをはさみ、豚肉で包んで半量ずつ加熱する。耐熱皿にのせて、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ500Wで5～6分加熱する。箸で挟んで固ければさらに1～2分加熱する。
- ③みょうが、ネギ、生姜は粗みじん切りにし、調味料と合わせ、たれを作る。
- ④きゅうりのせん切りを皿に敷き、上になすのをせ上からたれをかける。ミニトマトを添える。

アドバイス

なすにはさむものは、どんな野菜でもOKです。たれの材料も、香りのあるもので工夫してみてください。冷たく冷やしてもおいしいです。付け合わせる野菜は、旬のものをたっぷり添えて！

野菜を1日5皿(350g)食べるコツ！

毎日350gの野菜を食べるのは大変ですが、生の野菜と加熱した野菜を組み合わせるとかさがぐんと減り、食感もよくいろいろな野菜が無理なく食べられます。

作成者名

加美町 吉岡悦子

作成者の簡単プロフィール

在宅で栄養士として活動しています。畑もあるので旬の野菜をたっぷり食べています。