

栄養士がおすすめするヘルシーレシピ

からだよろこぶ♪ベジプラス100&塩eco

～野菜が100gとれる塩ecoレシピ～

料理名：大根の洋風煮



材料（2人分）	目安量	分量
大根	5cmくらいの輪切り	80g
人参	中1/6本	30g
玉ねぎ	1/6個	30g
ブロッコリー	小房4個	40g
しめじ	1/6パック	30g
ホールコーン（冷凍または缶詰）	大さじ1	10g
ベーコン	厚切り1枚	20g
コンソメ	小さじ1/2	2g
しょうゆ	少々	1g

野菜量
110 g

塩分量
0.7 g

(一人当たり)

からだよろこぶ♪レシピのポイント

寒い今の時期にからだ温まる、カラフルな一品です。
大根の煮物を、ちょっと洋風アレンジしてみました。

このレシピの塩ecoポイント

野菜の甘味とベーコンの旨味で、素材の味を活かした塩分控えめの煮物です。しょうゆの量は風味つけ程度です。

作り方

- ①大根・人参・玉ねぎは1.5cm角または乱切りにする。
ベーコンも1.5cm角に切る。
しめじをほぐし、ブロッコリーを一口大に分けゆでておく。
- ②ベーコンを鍋で軽く炒め、大根・人参・玉ねぎ・しめじを加えかぶるくらいの水と調味料を加えて煮る。
- ③火が通ったら、ブロッコリーとコーンを加え、味がなじむまで煮る。

一人当たりの栄養価			
エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
77 kcal	4 g	4.3 g	8.8 g

野菜を食べよう！
あと100g



宮城県民は、野菜の摂取目標量(350g)よりも100g不足！
日々の食卓に、野菜をプラスしましょう♪

減塩！あと3g



宮城県民の食塩摂取量は、目標(男性9g・女性8g)よりも3gオーバー！
控えめな味つけで、塩eco(減塩)を目指そう♪

今月のレシピ作成者 **栗原栄養士会 児童福祉部会**

所属名：**栗原市高清水保育所**