

／もっと／  
野菜を  
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

ほうれん草と卵のスープ



エネルギー84kcal、たんぱく質  
5.0g、脂質5.6g、食塩相当量1.3g  
※1人当たり

ポイント

汁物にすることで、野菜の栄養や甘味、うま味を無駄なく味わうことができます。お好みで野菜を変えたり、豆腐、コーン、きのこ類をプラスしてもおいしいですよ

ちらし寿司、いちご大福のレシピは町HPに掲載しています。二次元コードを読み取り、ぜひチェックしてみてくださいね。



工藤むつ子さん 三浦節子さん

材料 (2人分)

ほうれん草	1/2袋 (100g)	A	水	400ml
ねぎ	1/2本		鶏ガラスープの素	小さじ2
溶き卵	1個分		ごま油	小さじ1
			こしょう	少々

- ①ほうれん草は根本を切り落とし、3cm幅に切る。ねぎは小口切りにする。
- ②鍋にAを入れ沸騰させる。沸騰したら、ほうれん草とねぎを入れる。
- ③煮立ったら、溶き卵を糸状に回し入れる。沸騰したら火を止めてそつと混ぜる。最後にごま油とこしょうを入れる。

／もっと／

野菜を  
食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

夏野菜とひき肉のトマトカレー



エネルギー483kcal、たんぱく質  
17.2g、脂質13.0g、食塩相当量2.2g  
※1人当たり

ポイント

カレールーはメーカーにより1かけ当たりの重量が異なるため、計量をおすすめします。このカレー1食で1日に必要な野菜の量350gの半分(約180g)を摂取できます。

材料 (2人分)

豚ひき肉	100g	おろしにんにく	小さじ1/2
玉ねぎ	1/2個 (100g)	★カレールー	1.5かけ (30g)
なす	1/2本 (40g)	★コンソメ顆粒	小さじ1/2
ピーマン	1個 (30g)	★中濃ソース	小さじ1
カットトマト缶	1/2缶 (200g)	ごはん	1合 (約330g)
サラダ油	小さじ1		

- ①玉ねぎは粗みじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油とおろしにんにく、玉ねぎを入れて中火で炒める。玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を入れる。豚ひき肉の色が変わってきたら、なすとピーマンを加え、中火で2～3分炒める。
- ③②にカットトマト缶を加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、★の調味料類を入れて混ぜ、5分程煮る。
- ④ごはんを盛り、カレーをかける。



菅原典子さん 田村しみさん

／もっと／

# 野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

## きのこごはん



エネルギー209kcal、たんぱく質5.5g、  
脂質2.3g、食塩相当量0.9g

※茶碗に軽く1杯分(約140g)

材料(茶碗に軽く3杯分)

しめじ	1/2パック (50g)
しいたけ	2枚(30g)
薄揚げ	1/2枚(15g)
しょうゆ	小さじ2

みりん	小さじ2
和風だしの素	小さじ1/2
米	1合
小ねぎ	適量

- ①米はといでざるに上げて水気を切る。しめじは小房に分け、しいたけは薄切り、小ねぎは小口切りにする。薄揚げは熱湯をかけ油抜きし、短冊切りにする。
- ②炊飯釜に米、しょうゆ、みりん、和風だしの素を入れ、1合の目盛りまで水を入れて軽くまぜる。その上に、しめじ、しいたけ、薄揚げをのせ、30分程置いたら通常通りに炊く。
- ③器に盛り付け、お好みで小ねぎをちらす。

### ポイント

お好みできのこの種類(まいたけ、エリンギ、えのきたけなど)を変えるのもおすすめです。野菜と同様に、きのこには食物繊維、ビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。きのこ野菜を組み合わせ、毎日の食事に取り入れましょう。



白山やよいさん 渡部敬子さん

／もっと／

# 野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

## ブロッコリーのグラタン



エネルギー174kcal、たんぱく質8.7g、  
脂質10.7g、食塩相当量0.8g

※1人当たり

材料(2人分)

ブロッコリー	1/4株(60g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
ベーコン	20g
バター	10g

薄力粉	大さじ1
牛乳	200ml
コンソメ顆粒	小さじ1/3
ピザ用チーズ	20g

- ①ブロッコリーは小房に分け、熱湯で2~3分程茹でて水気を切る。
- ②玉ねぎとベーコンは5mm幅に切る。
- ③フライパンにバター、玉ねぎ、ベーコンを入れて中火で炒める。
- ④玉ねぎがしんなりしたら火を止め、薄力粉を入れて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。さらに牛乳、コンソメ顆粒を入れて、かき混ぜながらとろみがつくまで弱火で加熱する。
- ⑤グラタン皿に①、④を入れてピザ用チーズをかけ、余熱したオーブントースターやグリルで焼き色がつくまで焼く。

### ポイント

ベーコンに含まれる塩味とうま味を活かしたホワイトソースのグラタンです。ブロッコリーをほうれん草やかぼちゃなど、お好みの野菜へ変えても楽しめます。



佐藤聖子さん 梅木順子さん