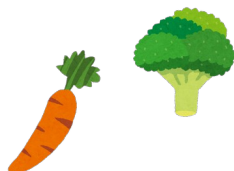




野菜たっぷりおでん



あったか
具たくさん！



野菜をたっぷり使ったおでんです♪

大根には抗酸化作用のあるビタミンCが含まれており、免疫機能の低下を抑える働きがあります。また、大根に含まれる消化酵素には消化を促進する作用があり、二日酔いなどの胸焼けや胃もたれを防止する効果もあるとされています。

【作り方】

- 1 大根は皮をむき、厚さ1.5～2cm程度の輪切りにして下茹でし、他の野菜は皮付きのまま一口大に切る。
- 2 焼き豆腐と鶏もも肉を一口大に切る。
- 3 鍋に分量の水を入れ、昆布を加えて15分程浸す。やわらかくなった昆布を結び昆布にして鍋に戻し、Aを加えて中火にかける。
- 4 ブロッコリーとミニトマト以外の1を、固いものから鍋に加え、ある程度やわらかくなったら2を加えて煮る。途中でアクを取り除き、ブロッコリーを加えて煮る。
- 5 ゆで卵とミニトマトを加える。一度火を止めて冷まし、再度火にかけ、味がしみこむまで煮たら出来上がり。

【材 料】	2人分	4人分
焼き豆腐	100g	200g
鶏もも肉	60g	120g
ゆで卵	1個	2個
大根	60g	120g
人参	40g	80g
れんこん	30g	60g
エリンギ	20g	40g
ブロッコリー	80g	160g
ミニトマト	4個	8個
水	400cc	800cc
昆布	2枚	4枚
酒	大さじ1	大さじ2
みりん	大さじ1/2	大さじ1
醤油	大さじ1/2	大さじ1
塩	少々	少々

【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	245kcal	1.9g	145g

1日の目標量の約1/2

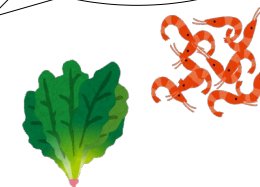
問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会



ほうれん草ともやしのナムル



ヘルシーで
おいしい♪



桜えびの風味が感じられるナムルです♪

ほうれん草は「鉄分」を多く含んでいますが、ほうれん草に含まれる鉄は、非ヘム鉄と言われ、そのままでは吸収されにくい鉄です。そのため、鉄分を効率よく吸収してくれる「ビタミンC」と一緒に摂ることが望ましいと言われています。

【作り方】

- 1 ほうれん草は固めに茹で、水にさらしてからよく絞って、3～4cmに切る。
- 2 大豆もやしはさっと茹でておく。
- 3 1と2に、ごま油・醤油を加えて、粗刻みにした桜えびを加え、さっと和える。

【材 料】	2人分	4人分
ほうれん草	60g	120g
大豆もやし	80g	160g
桜えび	6g	12g
ごま油	4g	8g
醤油	8g	16g

♪付け合わせや、材料にプラスして♪

【ビタミンCが多い食材 (100gあたり)】

- ◎パプリカ (赤・黄) ◎キウイフルーツ
◎ブロッコリー ◎菜の花 など



【栄養価】	エネルギー	塩分	野菜量
(1人分)	40kcal	0.6g	70g

1日の目標量の約1/5

問い合わせ先:会津若松市健康増進課:0242(39)1245
レシピ提供:会津若松市食生活改善推進協議会