

令和元年9月22日(日)

栄養ステーション料理教室

ベジストック はじめませんか？

メニュー

豚肉のみそ漬け

肉や魚を多めに買った時は調味だれに漬けておくと、すぐ調理することができますから便利です。

野菜と一緒に炒めたり、蒸したりすると主菜と副菜を兼ねた1品になります。

にんじんしりしり

おすすめベジストック：日持ちがする野菜（にんじん、たまねぎなど）、いも類
『しりしり』は沖縄の言葉で『すりすり（すりおろす）』という意味です。

キャロットラペ

千切りにんじんでもう1品！

常備菜をベジストックしておくと便利！

乾物のサラダ

おすすめベジストック：乾物（切干大根、ひじき、わかめなど）、
缶詰（トマト缶、コーン缶など）

冷凍野菜ミックスで簡単のっぺい汁

おすすめベジストック：カット野菜、

冷凍野菜（ブロッコリー、かぼちゃ、オクラ、和風野菜ミックスなど）

梨 ご飯



食事摂取基準

栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
50～69歳男性	815kcal	1日60g	18～27g	100～140g
30～49歳女性	665kcal	1日50g	15～22g	83～116g
50～69歳女性	630kcal	1日50g	14～21g	79～95g
今日のメニュー	660kcal	26.7g	23.2g	82.6g
栄養素	カルシウム	食物繊維	鉄	食塩相当量
50～69歳男性	1日700mg	1日20g以上	1日7.5mg	1日8.0g未満
30～49歳女性	1日650mg	1日18g以上	1日10.5mg	1日7g未満
50～69歳女性	1日650mg	1日18g以上	1日10.5mg	1日7g未満
今日のメニュー	132mg	6.3g	2.6mg	3.0g

ベジストック
(家に野菜を常備する
こと)
をはじめよう!



岡崎市健康・食育キャラクター「まめ吉」

ご飯1人150g



1人分エネルギー252kcal 食塩相当量0g 野菜0g

豚肉のみそ漬け

1人分エネルギー215kcal 食塩相当量0.9g 野菜40g

材料(4人分)	作り方
豚かたロース 280g	【1】玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは5mm幅の千切りにする。
A みそ 大さじ1	【2】Aの調味料を合わせ、豚肉と一緒に袋に入れ漬ける。
塩こうじ 大さじ2/3	【3】フライパンにサラダ油を熱し、【1】を炒め取り出しておく。
みりん 大さじ1	【4】【3】のフライパンに【2】を入れ、弱めの中火で4～5分炒める。
酒 大さじ2	玉ねぎ、ピーマンはフライパンに戻し、炒め合わせる。
玉ねぎ 1/4個	【5】器に【4】を盛り、サラダ菜、プチトマトを添える。
ピーマン 1個	
サラダ油 小さじ1	
サラダ菜 8枚	
プチトマト 4個	

にんじんしりしり

1人分エネルギー103kcal 食塩相当量0.5g 野菜50g

材料(4人分)	作り方
にんじん 1本(200g)	【1】にんじんはスライサー(又は包丁)で千切りにする。
ツナ缶(油漬) 小1缶	【2】フライパンに【1】とツナを入れて中火で3分炒める。
卵 2個	【3】卵とめんつゆを混ぜ、【2】に入れてかるくまぜて火を通す。
めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ1	

キャロットラペ

1人分エネルギー52kcal 食塩相当量0.2g 野菜50g

材料(4人分)	作り方
にんじん 1本(200g)	【1】にんじんはスライサー(又は包丁)で千切りにする。
B オリーブ油 大さじ1	【2】ボウルに【1】、Bを加えて混ぜ合わせる。
酢 大さじ3	
粒マスタード 小さじ1	
塩・こしょう 少々	

乾物のサラダ

1人分エネルギー38kcal 食塩相当量0.5g 野菜43g

材料(4人分)	作り方
切干大根(乾) 25g	【1】切干大根は水で戻し食べやすい大きさに切る。
ひじき(乾) 3g	ひじきは水で戻す。
C すりごま 大さじ2	【2】切干大根、ひじきをさっとゆで、水気をしぼる。
ボン酢 大さじ2	【3】【2】をCで和える。
砂糖 小さじ1	
おろししょうが 小さじ1	

冷凍野菜ミックスで簡単のっぺい汁

1人分エネルギー30kcal 食塩相当量1.1g 野菜30g

材料(4人分)	作り方
冷凍野菜ミックス 150g	【1】冷凍野菜ミックスは好みの大きさに切る。
干しいたけ 2枚	【2】干しいたけは水でもどし、食べやすい大きさに切る。
だし汁 600ml	【3】だし、干しいたけのもどし汁で【1】、【2】を煮る。
塩 小さじ1/3	【4】塩、薄口しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉を加えて
薄口しょうゆ 小さじ2	とろみをつける。
ねぎ 1本	【5】器に盛り、小口切りのねぎをのせる。
片栗粉 適宜	

梨 4人で1個

1人分エネルギー22kcal 塩分0g 野菜0g