

★野菜不足を補うレシピ

■材料【4人分】

しいたけ	80g (4枚)
しめじ	80g (1/2パック)
えのき	40g
みつば	40g
大根	320g (10センチ)
酢	30g (大さじ2)
塩	小さじ1/2
だし汁	45g (大さじ3)

■作り方

- しいたけ、しめじ、えのき、みつばはさっとゆでる。しいたけは3mm厚さ、しめじ、えのき、みつばは3cm幅に切る。
- 大根はすりおろし、水気を切る。
- 調味料と①、②を和える。

きのこのおろしあえ



参考レシピ
国民健康保険町立八丈病院

不足しがちな鉄やカルシウム、食物繊維が豊富な食材(きのこやひじきなど)を使ったレシピです。



1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
34 kcal	3.3g	0.3g	7.8g	0.7g

ひじきのマヨサラ



参考レシピ
食工房やまんばんハウス

■材料【4人分】

ひじき18g きゅうり300g (2本) にんじん60g (1/2本)
マヨネーズ24g (大さじ2) 一味唐辛子少々

■作り方

- ひじきは水に5分ほどつけて戻す。きゅうりとにんじんは千切りにする。ひじきと人参を塩を加え熱湯でさっとゆで、水気を切り粗熱をとる。
- ①をボウルに入れてマヨネーズと一味唐辛子を和える。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
64 kcal	1.4g	4.7g	6.4g	0.3g

きのこと豆のリゾット風チャーハン

■材料【4人分】

しめじ	1/2パック
しいたけ	50g (2個)
エリンギ	60g (2本)
里芋	200g (2個)
サラダ油	36g (大さじ3)
豆ミックス	120g
鶏がらスープ	150g
オイスターソース	15g (大さじ1)
しょうゆ	6g (小さじ1)
五穀米(炊いたもの)	400g

■作り方

- きのこは全て1cm角に切る。里芋は皮をむいて1cm角に切る。
- フライパンにサラダ油を入れ、きのこ、里芋を炒める。
- ②にスープ、豆、オイスターソース、しょうゆを入れ、沸騰したら五穀米を加えて、炒める。



参考レシピ
中国料理美虎 五十嵐美幸氏

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
264 kcal	6.74g	8.0g	41.9g	0.6g