

うま塩もっと野菜シルブプレ

塩分控えめ

たっぷり野菜

第6弾

レシピ考案：公益社団法人 大分県栄養士会

栄養価（1食あたり）

- ① エネルギー：694 kcal
- ② 食塩相当量：2.3 g
- ③ 野菜使用量：214.8 g



野菜摂取
350g

大分県は健康寿命日本一をめざして『うま塩もっと野菜』を推進しています。塩分控えめたっぷり野菜をシルブプレ♪

減塩
マイナス 3g

大分県



主食

あずきごはん

材料 (4人分)

もち米	2合
ゆであずき	60g
黒いりごま	小さじ1

1人分 ① エネルギー: 292kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 0g

- レシピ
- 炊飯器に洗った米とゆであずきを汁ごと入れて炊く
 - 炊き上がったら器に盛りごまをふる



材料 (6人分: 12個)

むきえび (背ワタを取ったもの)	150g	
はんぺん	1枚 (100g)	
レンコン	60g	
シューマイの皮	30枚	
玉ねぎ	小 1/2個 (100g)	
A	片栗粉	大さじ2
	酒	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2
キャベツ	100g	

副菜 レンコン入りえび焼売

1人分 ① エネルギー: 89kcal ② 食塩相当量: 0.7g ③ 野菜使用量: 43g

- レシピ
- えびに片栗粉適量(分量外)をまぶしてもむ水で洗って水けをふき取り、包丁でたたきシューマイの皮は半分に切ってから細切りにする
 - 玉ねぎ・レンコンはみじん切りにしておく
 - ボウルにはんぺんを入れて手でなめらかになるまでつぶし、むきえび・玉ねぎ・レンコン・Aの調味料を加えてよく混ぜる
 - 12個に等分して丸め、まわりにシューマイの皮を等分につける
 - 耐熱皿にキャベツをちぎって敷き4のをせ、全体に霧吹きで水を吹きつける
 - クッキングシートをかぶせ、さらにふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で約5分加熱する



主食

白身魚のかぶのソースかけ

材料 (2人分)

魚	2切れ (160g)	
小麦粉	大さじ2	
バター	20g	
かぶ	1個 (100g)	
かぶの葉	30g	
トマト	50g	
A	酒	小さじ1
	コンソメ	2.5g
	塩	0.3g
	豆乳	50ml

1人分 ① エネルギー: 205kcal ② 食塩相当量: 1g ③ 野菜使用量: 89g

- レシピ
- 魚に小麦粉を軽くまぶす
 - かぶはすりおろしかぶの葉は小口切りにする
 - トマトは小さめの角切りにしておく
 - フライパンにバターを熱し皮の方から焼き火は中火焼き色がついたら裏返して焼く
 - 耐熱ボウルに2とAを入れ、ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱し、かぶの葉とトマトを入れ混ぜる
 - 魚に5をかけて盛り付ける



デザート

牛乳寒天

材料 (6人分)

水	300ml
粉寒天	4g
砂糖	30g
牛乳	200ml
いちご	100g

1人分 ① エネルギー: 47kcal ② 食塩相当量: 0g ③ 野菜使用量: 0g

- レシピ
- いちごは洗い適度な大きさに切っておく
 - 鍋に水と寒天を入れ、よく混ぜて沸騰させ、2分ほどかき混ぜたら砂糖を加えて溶かす
 - 火を止めて牛乳を加え、容器の中に流し込み、いちごを入れ冷蔵庫で冷やす

※レシピは作りやすい分量にしています

Instagram: oita.kenkodukuri

#もつと野菜シルブプレ



*レシピはInstagramとクックパッドでも紹介しています。
*このレシピで作った写真やあなたのおすすめ野菜レシピをInstagram「#もつと野菜シルブプレ」でシェアしてね♪



副菜

豆苗とコーンの炒めもの

材料 (2人分)

豆苗	100g
にんにく (みじん切り)	1/2個
ホールコーン缶	60g
サラダ油	大さじ1/2 (6g)
しょうゆ	小さじ1/2 (6g)

1人分 ① エネルギー: 61kcal ② 食塩相当量: 0.6g ③ 野菜使用量: 83g

- レシピ
- 豆苗は長さを半分切る
 - フライパンに油、にんにくを入れて火にかけ、香りが立ったら豆苗とコーンを加え豆苗がしんなりするまで炒める
 - しょうゆを入れ軽く混ぜる

