

～本日のMENU～

長岡市食生活改善推進委員協議会
(与板地区)おすすめ野菜料理！

彩り野菜の磯和え

野菜
70g

【材料/4人分】

ほうれん草	120g
キャベツ	120g
にんじん	20g
ホールコーン缶	20g
ツナ缶	40g
焼きのり	1/2枚
しょう油	大さじ1/2
酢	大さじ1

【作り方】

- ①きゃべつはざく切り、にんじんは千切りにし、さっとゆでる。
- ②①の湯で、ほうれん草をゆで、2～3cm幅に切る。
- ③コーン缶・ツナ缶は汁気をきっておく。焼きのりは手でちぎる。
- ④すべての材料と調味料を合わせる。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 53kcal たんぱく質 3.5g
脂質 2.7g 炭水化物 4.5g 食塩相当量 0.5g



時間が無い時は！時短レシピにアレンジ

鍋不要

まな板
包丁不要

- ①もやし1袋を耐熱容器に入れ、電子レンジで2分加熱。冷凍ほうれん草と冷凍コーンを適量加えて冷ます。
- ②カットわかめ(ひとつかみ)を水で戻し、水気を切って、ツナ缶、調味料、①と混ぜ合わせる。



和風ミネストローネ

野菜
55g

【材料/4人分】

トマト	1/2個
たまねぎ	1/2個
ベーコン	1/2枚
だし汁	600cc
みそ	24g

【作り方】

- ①トマトはさいの目に切り、器に入れる。
- ②たまねぎ、ベーコンは薄切りにする。
- ③鍋にだし汁を沸かし、たまねぎ、ベーコンを入れ、火が通ったらみそを溶き入れ、器にそそぐ。



栄養成分表示 (1人分)

エネルギー 42kcal たんぱく質 2.2g
脂質 1.6g 炭水化物 4.9g 食塩相当量 1.0g

