



ピーマン

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ラタトゥイユ カレー風味

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー・・・225 kcal
 たんぱく質・・・14.3 g
 脂質・・・13.5 g
 炭水化物・・・14.6 g
 食塩相当量・・・1.0 g
 野菜の量・・・138 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

ピーマン・・・4個(120g)
 黄パプリカ・・・1個(150g)
 なす・・・1本(160g)
 ズッキーニ・・・160g
 鶏もも肉・・・280g
 オリーブ油・・・大さじ1
 カレー粉・・・小さじ2
 トマトカット缶・・・1缶
 A コンソメ顆粒、砂糖・・・各小さじ2
 おろしにんにく・・・小さじ1
 塩・こしょう・・・各少々

作り方

- ①ピーマン、黄パプリカはヘタと種を取り除き、乱切りにする。なすはヘタをとって乱切り、ズッキーニは1cmの輪切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏もも肉の皮目を下にして入れ、両面焼く。
- ③②に①を加えて炒める。しんなりしてきたらカレー粉を加えて炒める。
- ④③にAを加えて中火で煮込む。具材が柔らかくなり、塩、こしょうで味を調える。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆



かぼちゃ

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ミキサー不要！ かぼちゃのポタージュ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	88 kcal
たんぱく質	3.1 g
脂質	2.2 g
炭水化物	16.3 g
食塩相当量	0.2 g
野菜の量	75 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

かぼちゃ	1/8個(200g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
油	小さじ1
水	適量
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆乳	200ml

作り方

- ①かぼちゃは種を取り除き、適当な大きさに切っておく。玉ねぎは薄切りにする。
- ②油を熱した鍋で、玉ねぎを弱火でとろとろになるまで炒める。
- ③②にかぼちゃを加え、具材がかぶる程度の水を入れ、火を強めて沸騰させる。沸騰したら火を弱め、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで10分程煮込む。
- ④③の具材をマッシャーで潰してAを加えて混ぜる。なめらかになってきたら、豆乳を加えて混ぜ、火を止める。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆