



ゴーヤ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ゴーヤの豚もも巻き

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	200 kcal
たんぱく質	13.2 g
脂質	12.8 g
炭水化物	8.8 g
食塩相当量	1.1 g
野菜の量	80 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

ゴーヤ	1本(240g)
塩	少々
にんじん	80g
豚肉もも薄切り肉	12枚(240g)
粒マスタード	大さじ1
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A みりん	大さじ1
ケチャップ	大さじ1

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切って種とわたを取り、3～4cm長さの細い棒状に切る。塩少々をふってもみ、10分置いて洗い流す。
- ②にんじんもゴーヤと同じくらいの大きさに切り、さっと茹でる。
- ③①のゴーヤにマスタードをなじませ、②のにんじんと一緒に豚肉にのせ、巻く。サラダ油を熱したフライパンで両面焼く。
- ④鍋にAを入れて軽く煮詰め、たれを作る。③を食べやすく切って盛りつけ、たれをかける。



なす

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ナスの鶏あんかけ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	69 kcal
たんぱく質	5.1 g
脂質	2.5 g
炭水化物	7.6 g
食塩相当量	0.8 g
野菜の量	100 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

- なす . . . 4本(400g)
- 鶏ひき肉 . . . 80g
- だし汁 . . . 1と1/2カップ
- 塩 . . . 少々
- しょうゆ . . . 小さじ2
- 酒 . . . 大さじ1
- 鷹の爪(小口切り) . . . 1本分
- A
- B 片栗粉 . . . 大さじ1
- 水 . . . 大さじ1

作り方

- ①なすはへたをとって縞模様に皮をむき、縦半分
に切る。水に3~4分つけ、ラップをかぶせてア
クを抜く。
- ②①のなすを耐熱性のポリ袋に入れ、軽く口を閉
じて500wの電子レンジで約4分加熱する。あら
熱がとれたら、縦に裂いて食べやすい大きさに
する。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら鶏ひき肉
を加えて2~3分煮て、Bの水溶き片栗粉でとろ
みをつける。
- ④②のなすを器に盛り、③のあんをかける。

☆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☆