



レタス

淡色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## 蒸しレタスの肉巻き

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー・・・178 kcal  
 たんぱく質・・・12.9 g  
 脂質・・・9.6 g  
 炭水化物・・・4.2 g  
 食塩相当量・・・1.5 g  
 野菜の量・・・70 g

発行：岐阜県関保健所

### 材料 (4人分)

レタス・・・1/2玉(240g)  
 豚もも薄切り肉・・・12枚  
 こしょう・・・少々  
 えのき茸・・・1/2袋  
 しょうが・・・小1/4かけ  
 葉ねぎ・・・10cm  
 しょうゆ  
 酒  
 A 砂糖・・・大さじ1/2  
 酢・・・大さじ1  
 ごま油・・・大さじ1

### 作り方

- ①蒸し器は温めておく。レタスは食べやすい大きさにちぎる。えのき茸は根元を切り落とす。しょうが、ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせておく。
- ②レタスとえのき茸は、12等分に分けて豚肉でぐるっと包むように巻き、お皿に並べる。
- ③温めておいた蒸し器に②を置き、中火で5分間蒸す。
- ④お皿に盛ったら、生姜とねぎを混ぜたAを添える。

☆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☆



たけのこ  
さやえんどう

淡色野菜  
緑黄色野菜

管理栄養士  
おすすめレシピ



## さやえんどうの中華スープ

### 栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	58 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	2.1 g
炭水化物	7.3 g
食塩相当量	1.0 g
野菜の量	78 g

発行：岐阜県関保健所

### 材料 (4人分)

たけのこの水煮	150g
さやえんどう	20枚
玉ねぎ	中1/2個
鶏がらスープの素	小さじ2
A 水	600ml
塩	少々
ごま油	小さじ1
B 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2

### 作り方

- ①たけのこは細切りにする。  
さやえんどうはヘタと筋をとり、斜め半分  
分に切る。  
玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったら  
①を入れる。  
しんなりとしたら、Bでとろみをつけ、  
ごま油を垂らす。

☆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☆