



菜の花
玉ねぎ

緑黄色野菜
淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



菜の花のミルクかき揚げ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	383 kcal
たんぱく質	6.8 g
脂質	27.3 g
炭水化物	30.3 g
食塩相当量	0.7 g
野菜の量	70 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

菜の花	1/2袋(100g)
玉ねぎ	大1/2個(120g)
カニカマ	8本
コーン缶	1/2缶(60g)
小麦粉	1カップ
A 牛乳	150ml
塩	ひとつまみ
揚げ油	適量

作り方

- ①菜の花は水で洗い、鍋に沸かした湯ですっきり茹で、冷水にさらして置いておき、あくを抜く。
- ②①の水気を絞り、5cm程の長さに切る。玉ねぎは1.5cm幅のくし形、カニカマは縦半分に切る。
- ③ボールにAを混ぜ合わせて衣を作り、②とコーンを全て加えて衣を全体にからめる。
- ④揚げ油を170度に熱し、③を木べらなどで1杯程すくって油の中に静かに落とす。
- ⑤しばらくさわらず、衣が固まってきたら裏返す。カリッと揚げたら器に盛り付ける。

☆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☆



キャベツ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



春キャベツのかきたま汁

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・42 kcal
たんぱく質	・・・2.8 g
脂質	・・・1.4 g
炭水化物	・・・5.5 g
食塩相当量	・・・1.0 g
野菜の量	・・・73 g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

キャベツ	・・・3枚(180g)
にんじん	・・・1/2本(100g)
卵	・・・1個
水	・・・800ml
A 和風だしの素	・・・小さじ1
白だし	・・・大さじ1.5
青ねぎ	・・・適量

作り方

- ①キャベツ、にんじんは細切りにし、青ねぎは小口切りにしておく。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、①のキャベツ、にんじんを加えて煮立ってきたら弱火にする。
- ③野菜に火が通って柔らかくなったら中火にし、溶き卵を少しずつ加えながら混ぜ、火を止める。
- ④③をお椀に入れ、仕上げに①の青ねぎを添える。