



たっぷり野菜 しっかり減塩 レシピ



ごぼう

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



ごぼう入りつくね

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	248kcal
たんぱく質	・・・	17.5g
脂質	・・・	14.0g
炭水化物	・・・	15.3g
食塩相当量	・・・	0.6g
野菜の量	・・・	83g

※この数値にはキャベツなどの付け合わせ野菜は含まれていません。

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

ごぼう	・・・	2本
鶏ひき肉	・・・	320g
A おろししょうが	・・・	小さじ1
卵	・・・	1個
サラダ油	・・・	大さじ1
減塩しょうゆ	・・・	大さじ1
B 砂糖	・・・	小さじ2
酒	・・・	大さじ1
みりん	・・・	大さじ1
青じそ	・・・	2枚
七味唐辛子	・・・	少々

作り方

- ①ごぼうは皮をたわしで洗い、縦半分に切ってから斜め薄切りにする。
水に3分程度つけて、あくをぬき、水けをしぼる。
青じそは、千切りにする。
- ②鶏ひき肉にAと①を加えてよく混ぜる。
12等分にして、俵型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、②を入れて、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
- ④③にBを加え、照りが出るまでよく絡める。
好みで七味唐辛子をかける。

※上記の栄養量は、「日本食品標準成分表(2020年版(八訂))」による算出量です。
調味料の種類・原材料等により、使用目安量が異なったり、若干数値や食味が変わることがあります。
また、疾病等により医師の診察を受けている方は、主治医の指示に従ってください。

☆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



キャベツの中華サラダ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	46kcal
たんぱく質	・・・	2.4g
脂質	・・・	2.2g
炭水化物	・・・	5.4g
食塩相当量	・・・	0.4g
野菜の量	・・・	80g

発行：岐阜県関保健所

材料 (4人分)

- キャベツ ・・・ 中1/4個
- カニ風味かまぼこ ・・・ 4本
- 酢 ・・・ 小さじ2
- A サラダ油 ・・・ 小さじ2
- オイスターソース ・・・ 小さじ1

作り方

- ①キャベツは葉をはがし、軸を除いて4cm角に切る。
熱湯でさっとゆで、水にとる。
カニ風味かまぼこは、食べやすい大きさにほぐす。
- ②ボウルにAと①を入れてしっかりと混ぜ合わせる。