



白菜

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



白菜の鶏団子焼き

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー	・・・	207kcal
たんぱく質	・・・	15.3g
脂質	・・・	13.8g
炭水化物	・・・	7.6g
食塩相当量	・・・	0.5g
野菜の量	・・・	80g

減塩しょうゆ※を使用した場合、食塩相当量0.3g となります。

※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。

材料 (2人分)

白菜	・・・	160g
まいたけ	・・・	40g
しょうが (すりおろし)	・・・	5g
鶏ももひき肉	・・・	160g
片栗粉	・・・	小さじ2
油	・・・	小さじ2
みりん	・・・	大さじ1
しょうゆ*	・・・	大さじ1

A

作り方

- ①白菜は葉と軸に分け、葉は食べやすい大きさにちぎる。軸は水けをきり、長さ5cmの縦薄切りにする。まいたけはほぐす。
- ②フライパンを中火にかけ、①の白菜の葉を1分間ほど焼いて皿に取り出す。(油は使わず素焼き)
- ③ボウルで、白菜の軸、まいたけ、しょうが、ひき肉、片栗粉を混ぜ合わせ、6個にまとめる。
- ④フライパンに油を熱し、中火で③を両面焼き、弱火にしてふたをし3分間加熱する。ふたを取り、中火にして鍋肌からAを流し入れ、片面に味をつける。味のついた面を上にして、②の皿に盛る。

*減塩しょうゆでもお作りいただけます。

※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。





カリフラワー

淡色野菜

管理栄養士

おすすめレシピ



カリフラワーのレモン蒸し

栄養成分表示（1人分）

エネルギー	・・・	33kcal
たんぱく質	・・・	2.2g
脂質	・・・	0.3g
炭水化物	・・・	7.6g
食塩相当量	・・・	0.3g
野菜の量	・・・	81g

減塩タイプ食塩※を使用した場合、食塩相当量0.2g となります。

※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。

材料（2人分）

カリフラワー	・・・	120g
にんじん	・・・	40g
レモン	・・・	40g
水	・・・	大さじ1
パセリ	・・・	2g
粗塩（または塩）*	・・・	小さじ1/8

*減塩タイプ食塩でもお作りいただけます。

作り方

- ①カリフラワーは小房に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは1cm厚さの乱切り、レモンは薄い半月切り、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンに、レモンを敷き、カリフラワーとにんじんを並べて水を加え、ふたをして弱めの中火で3分間蒸し焼きにする。
- ③蒸し上がったら、塩をふり、皿に盛ってパセリを散らす。

※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☆

発行：岐阜県関保健所

