～簡単！
野菜たっぷりクッキング～

1日に必要な野菜の量は成人の場合、350gです！
この1食で約300ｇ以上の野菜を摂取することができます！

半田市福祉部健康課

1. レンジで中華丼！

（カロリー352kcal・たんぱく質9.2g・脂質2.2g）

材　料	2人分
ご飯（炊き上がり）	260g
にんじん	1/4本
白菜	2枚
しょうが	1/2かけ
ちくわ	2本
ねぎ	1/4本
しいたけ	2個
A 水	1カップ
A 酒	大さじ2
A 醤油・砂糖	小さじ2
A 鶏ガラスープの素	小さじ1
A 塩こしょう	少々
片栗粉	大さじ1と1/2
ごま油	少量

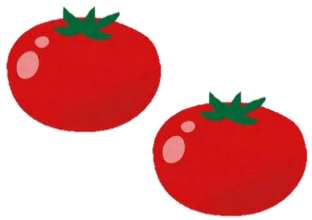
◆作り方

①にんじんは皮をむいて短冊切り、白菜はそぎ切り、しょうがはせん切りにする。
　ちくわとねぎは斜め切り、しいたけは薄切りにする。
②耐熱ボウルににんじん、白菜の芯、しょうがを入れラップをかけて
　電子レンジ(500W)で2～3分加熱する。
③レンジから取り出し、A、ちくわ、ねぎ、しいたけ、白菜の葉を加えて
　さらに電子レンジ(500W)で5～6分加熱する。
④③に水大さじ3(二人分の場合)で溶いた片栗粉を加えて混ぜ、
　さらに電子レンジ(500W)で2分加熱し、ごま油を加えて混ぜる。
⑤器にご飯(1人130g)を盛り、④をかける。

2. トマトともずくの酢の物

（カロリー27kcal・たんぱく質0.9g・脂質0.1g）

材　料		2人分
トマト		1個
もずく		40g
A	酢	小さじ1
	醤油	小さじ1/2
	砂糖	小さじ1



◆作り方

①トマトは1口サイズに切り、もずくは冷水でさっと洗う。

②先にもずくとAを混ぜ、トマトを加えて再度混ぜる。

3. 豆腐とチンゲン菜のスープ

（カロリー119kcal・たんぱく質6.7g・脂質8.9g）

材　料		2人分
豆腐（絹）		100g
チンゲン菜		40g
だし汁	鶏ガラスープの素	小さじ1
	水	300ml
ごま油		小さじ2
卵		1個
塩こしょう		少々

◆作り方

①豆腐は1.5cm角に切る。チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。

②鍋にチンゲン菜の茎部分を入れ、ごま油と中火で炒める。

③だし汁、豆腐、チンゲン菜の葉の部分を入れ、弱めの中火で3～4分加熱する。

④いったん火を強め、スープにぼこぼこと気泡が出ている状態のうちに、溶き卵をそっと流し入れる。中火に戻し、20秒ほど置いてから、やさしく混ぜ合わせる。

⑤塩こしょうで味を調える。