

5人前程度の
分量を記載しています。



トマッピーの食育レシピ

テーマ:野菜たっぷり



【ブロッコリーのおかか和え】

材料

ブロッコリー.....1株
かつお節.....適量
のり.....適量
しょうゆ.....少量

調理時間

10分

【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分け、茹でる(もしくは蒸す)
- ②おかか、のり、しょうゆ少々と和える。

[1人前:エネルギー25kcal、たんぱく質 3.4g、
脂質 0.3g、炭水化物 4.1g、食塩相当量 0.2g]

【かぼちゃ煮】

材料

かぼちゃ.....小 1/2 個
水.....200cc
醤油・酒・砂糖.....各大さじ2

調理時間

15分

【作り方】

- ①かぼちゃ種とわたをとり、食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、しょうゆ、酒、砂糖とかぼちゃを入れ、アルミホイルで落とし蓋をして中火で煮る。

[1人前:エネルギー68kcal、たんぱく質 1.9g、
脂質 0.1g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 0.8g]

【手作りなめたけ】

材料

えのき.....1袋
水.....30cc
A 醤油・酒・みりん...各大さじ1
砂糖.....大さじ 1/2

調理時間

10分

【作り方】

- ①えのきは石づきを切り落とし、3等分に切る。
 - ②鍋にえのきとAを入れて煮汁が少なくなるまで煮る。
- ♪ごはんにかけて食べると美味しいです。

[1人前:エネルギー42kcal、たんぱく質 1.2g、
脂質 0g、炭水化物 8.6g、食塩相当量 0.8g]



【きんぴらごぼう】

調理時間
15 分

材料

ごぼう……………2 本(300g)
にんじん……………1 本(150g)
こんにゃく……………1 袋(100g)
酒・みりん・醤油……各大さじ2
砂糖……………大さじ1
ごま油……………大さじ 1/2
白ごま……………適量

A

[1 人前:エネルギー87kcal、たんぱく質 1.8g、
脂質 1.7g、炭水化物 16.7g、食塩相当量 1.0g]

【作り方】

- ①ごぼうは水で泥を洗い、包丁の背で皮を落とし、ささがきにする。(包丁の刃先で削るように薄く切る)5 分ほど水にさらす。
- ②にんじんを千切りする。細切りこんにゃくに熱湯をまわしかけてあくをとる。(こんにゃくが千切りされたものを使うと便利です)
- ③フライパンにごま油を熱し、にんじん、ごぼうを炒める。火が通ったら、こんにゃくを加えてさらに炒める。
- ④Aを加え、最後に白ごまをふりかける。

～食育コラム～ブロッコリーについて



ブロッコリーは、βカロテン、ビタミン C、ビタミン K、カリウム、葉酸、食物繊維など、様々な栄養素がたくさん含まれた栄養価の高い野菜です。ブロッコリーで普段食べているのは、花の蕾です。収穫せずに育てると、写真のような小さな黄色い花がたくさん咲きます。

