

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



【もやしときゅうりのごまじょうゆ】

材料

もやし……………2袋
きゅうり……………1本
しょうゆ……………30cc
砂糖……………大さじ2
酢……………20cc
ごま油……………大さじ1

調理時間

10分

【作り方】

- ①もやしをゆでる。きゅうりは斜め切りにした後、食べやすい大きさに切る。
- ②A でたれを作り、①にかける。

A

[1人前:エネルギー65kcal、たんぱく質 2.1g、
脂質 3.8g、炭水化物 6.5g、食塩相当量 0.7g]

【焼きなすの煮びたし】

材料

なす……………2本
ごま油……………大さじ1
めんつゆ……………50cc
おろししょうが…適量
青ねぎ……………適量

調理時間

10分

【作り方】

- ①なすを食べやすい大きさに切る。青ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、なすを両面焼く。
- ③A につけて冷蔵庫で30分程度冷やし、味をなじませる。
- ④最後にねぎを散らす。

A

[1人前:エネルギー66kcal、たんぱく質 1.1g、
脂質 5.1g、炭水化物 5.6g、食塩相当量 0.4g]

【カレーキャベツ】

材料

キャベツ……………1/2 玉
塩……………ひとつまみ
カレー粉……………少々
油……………適量

調理時間

10分

【作り方】

- ①キャベツを食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、キャベツを炒める。火が通ってしんなりしてきたら、塩、カレー粉をかける。

[1人前:エネルギー40kcal、たんぱく質 0.6g、
脂質 3.2g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.5g]

【夏野菜の簡単浅漬け】

材料

きゅうり……………2本
なす……………1本
めんつゆ……………100cc
塩昆布……………少々

調理時間
5分

【作り方】

①きゅうりを斜め切りに、なすを食べやすい大きさに切る。
②ジッパー袋に①とめんつゆ、塩昆布を入れて、冷蔵庫で30分ほど冷やす。

[1人前:エネルギー19kcal、たんぱく質1.2g、
脂質0.1g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.5g]

～食育コラム～レシピについて



夏野菜は、きゅうり、なす、トマト、とうもろこし、おくら、ズッキーニ、ピーマン、ゴーヤなど、彩の良い野菜が多いです。βカロテンやビタミンC、ビタミンE、葉酸、カリウムなどの栄養素が、暑さで疲れた体の調子を整えます。夏野菜をたくさん食べて、暑い夏を乗り切りましょう。