

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



### 【ほうれん草のソテー】

#### 材料

ほうれん草……………2束  
ベーコン……………50g  
コーン缶……………1缶  
にんにく……………1片  
塩コショウ……………少々  
油……………少々

調理時間

15分

#### 【作り方】

- ①ほうれん草を食べやすい大きさに切る。
- ②沸騰したお湯にほうれん草を入れてさっとゆで、ざるにとる。
- ③フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。かおりがしたら、ベーコン、ほうれん草、コーンを加えて、最後塩コショウで調味する。

[1人前:エネルギー73kcal、たんぱく質 3.1g、  
脂質 5.3g、炭水化物 4.7g、食塩相当量 0.6g]

### 【小松菜炒め】

#### 材料

小松菜……………2束  
にんにく……………1片  
油……………小さじ1  
酒……………大さじ1/2  
しょうゆ……………大さじ1

調理時間

10分

#### 【作り方】

- ①小松菜を洗って食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒める。かおりがしてきたら、小松菜を加えてさらに炒める。
- ③酒、しょうゆで調味する。

[1人前:エネルギー53kcal、たんぱく質 1.7g、  
脂質 4.1g、炭水化物 3.2g、食塩相当量 0.5g]

### 【キャベツとツナのマヨネーズ和え】

#### 材料

キャベツ……………350g  
ツナ缶……………1缶  
マヨネーズ……………大さじ2  
塩……………ひとつまみ  
白いりごま……………大さじ1

調理時間

15分

#### 【作り方】

- ①沸騰したお湯に、キャベツを入れてさっとゆでる。ざるにとって、粗熱を取る。
- ②ボウルにツナ缶、Aを加えて混ぜる。キャベツを加えて和える。
- ③最後に白ごまをかける。

[1人前:エネルギー80kcal、たんぱく質 2.8g、  
脂質 6.8g、炭水化物 3.3g、食塩相当量 0.4g]

A

## 【ごぼうサラダ】

調理時間  
25 分

### 材料

洗いごぼう……………3本(450g)  
にんじん……………1本(200g)  
マヨネーズ……………20g  
すりごま……………大さじ1と1/2  
酢……………大さじ1弱  
しょうゆ……………大さじ1/2  
砂糖……………大さじ1弱

### 【作り方】

- ①ごぼうの皮をむき、細切りにしてしばらく水にさらす。にんじんも細切りにする。
- ②鍋に①を入れて、火が通るまで煮て、ざるにとる。
- ③A で和え衣をつくり、②にかける。

[1 人前:エネルギー96kcal、たんぱく質 2.0g、  
脂質 4.2g、炭水化物 16.2g、食塩相当量 0.4g]

### ～食育コラム～緑黄色野菜について



にんじん、小松菜、ほうれん草などは、「緑黄色野菜」といって、皮膚や粘膜の健康を保つ「βカロテン」という栄養素が多く含まれているのが特徴です。  
中でも小松菜とほうれん草は、鉄分、カルシウム、骨を強くするビタミン K、糖質や脂質の代謝に働くビタミン B 群も多く含まれる、とても栄養価の高い野菜です。旬を迎える冬に最も栄養価が高くなります。