

庄内健康レシピ

～野菜たっぷりレシピ～



このレシピ1人分で
1日に必要な
野菜の6割以上
(約220g)を摂取できます！

主菜：たらの南蛮漬け	
材料	4人分目安量
生たら切り身	280g(4切れ)
酒	小さじ3
こしょう	少々
片栗粉	大さじ2
サラダ油	大さじ2
●砂糖	大さじ1.5
●しょうゆ	大さじ2
●酢	大さじ2
●酒	大さじ1
●水	大さじ2
●赤唐辛子	少々
ごま油	大さじ1
たまねぎ	160g(小1個)
ピーマン	80g(中2個)
パプリカ	80g(中1/2個)

作り方

- ① タラを一口大に切り、酒とこしょうで下味をつける。
玉ねぎ、ピーマン、パプリカは千切りにする。
- ② ●の調味料を合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、片栗粉を薄くつけたタラを中火で焼く。焼くと崩れやすいのであまりさわらず両面こんがり焼き、取り出す。
- ④ フライパンにごま油、千切りにした野菜を入れてさっと炒める。
●の調味料を入れて混ぜ、調味料が煮立ったら火を止める。
- ⑤ 焼いたたらを加えて和え、器に盛る。

たらを鮭やアジなどの他の魚や、
鶏肉へかえて調理してもおいしいです♪



副菜：からし和え	
材料	4人分目安量
ほうれん草	200g(1束)
人参	40g(中1/4本)
しめじ	80g(1株)
ねりからし	小さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1

作り方

- ① ほうれん草は4～5cm幅に切る。人参は千切りにする。
しめじは手でほぐす。
- ② 鍋に湯を沸かし、切った野菜をさっと茹でて、冷水にさらして水気を切る。
- ③ ボウルにからしとめんつゆを入れて混ぜ、水気を切った野菜を入れて和え、器に盛る。

副菜：大根と卵のトロみスープ	
材料	4人分目安量
大根	200g(1/5本)
しいたけ	4枚
卵	1個
水	500ml
鶏ガラスープの素	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
小ねぎ	2本

作り方

- ① 大根はすりおろす。しいたけは薄切りにする。小ねぎは小口切りにする。
卵は溶きほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れて強火にかけ、沸騰したらしいたけと鶏ガラスープの素、しょうゆを加える。
- ③ 強めの中火にして、大根おろしを水気を切らずに入れてひと煮立ちさせ、溶き卵を回し入れる。器に盛り、小ねぎをちらす。

栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)	野菜・きのこ類 (g)
主食 ごはん150g	234	3.8	0.5	55.7	0.0	—
主菜 たらの南蛮漬け	234	13.8	10.8	19.6	1.5	80
副菜 からし和え	25	2.0	0.5	4.8	0.5	80
副菜 大根と卵のトロみスープ	56	3.1	3.9	3.6	0.8	60
合計	549	22.7	15.7	83.7	2.8	220