

手軽にできる野菜レシピ

1日に摂りたい野菜の量は350g（目安として両手にいっぱい）です。
しかし茨城県民の野菜の摂取量は不足しています。とくに20～30歳代では、全国平均と比較しても不足がみられます。野菜をしっかり食べましょう！

大根シュウマイ



<材料> 2人分

大根……………200g
 塩…………… 適量
 豚ひき肉…………… 80g
 卵白……………1/2個
 片栗粉……………小さじ2
 a 酒……………小さじ1
 ごま油……………小さじ1
 こしょう…………… 少々
 乾燥ゆば…………… 10枚
 小松菜……………100g
 練り辛子・しょうゆ… 適宜



<1人分の栄養価>	
エネルギー	178kcal
たんぱく質	15.0g
食塩相当量	0.3g
食物繊維	1.7g

<作り方>

- 1 大根は5cm長さの千切りにする。塩を振りしんなりしたら、洗って水気を絞る。
- 2 ボウルに1, 豚ひき肉, aを混ぜ合わせ, 10等分する。
- 3 乾燥ゆばは水に3分程つけ, しゅうまいの皮程度の大きさにし, 水分を拭き, 2をのせて口をすぼめる。
- 4 3を皿に並べて, 蒸気の上上がった蒸し器で8分蒸す。蒸し上がりに, 小松菜をのせて軽く蒸す。
- 5 皿に小松菜を敷き, しゅうまいをのせて, 練り辛子としょうゆを添える。

<材料> 2人分

白菜…………… 200g
 えび……………60g
 えのき……………20g
 生姜薄切り…………… 2枚
 中華スープの素・ひとつまみ
 a 水…………… 1/2カップ
 酒…………… 大さじ1
 塩…………… 小さじ1/2
 こしょう……………少々
 牛乳…………… 1/2カップ
 片栗粉…………… 小さじ1
 水…………… 小さじ2



<1人分の栄養価>	
エネルギー	88kcal
たんぱく質	8.4g
食塩相当量	1.2g
食物繊維	1.7g

白菜とえびのミルク煮



<作り方>

- 1 白菜は大きめのそぎ切りにし, えびは厚みを半分にする。えのきは3等分し, 生姜は千切りにする。
- 2 鍋にaを煮立てて, 1を入れて煮る。塩・こしょうで味を調える。
- 3 さらに牛乳を加えて煮立て, 水溶き片栗粉でトロミをつける。