

野菜をたくさん食べよう

一日に食べてほしい野菜の目安量は350gです。しかし、茨城県の調査では、県民一人当たりの野菜の摂取量は平均で約280gです。あと一品野菜料理が食卓に増えると目標量に近付きます。白菜とハムのクリーム煮は子どもにも好まれる味付けになっています。また、切干大根は買い置きしておくとし、忙しくて買い物に行けなかった時にとっても役立ちます。使ってみると簡単で便利な食材です。ぜひ乾物なども使って食卓に野菜料理をプラスしてみてください。

白菜とハムのクリーム煮

〈材料〉2人分

白菜	160g	人参	20g
ロースハム	15g	さやいんげん	20g
油	小さじ2		
A {コンソメ	$\frac{1}{4}$ 個	水	$\frac{1}{2}$ カップ}
牛乳	$\frac{1}{2}$ カップ		
B {片栗粉	小さじ $\frac{1}{2}$	水	小さじ1}

1人分の栄養量

エネルギー	108kal	タンパク質	3.9g
カルシウム	98mg	食塩相当量	0.4g



〈作り方〉

- 1 白菜の軸はそぎ切り、葉はざく切り。人参は3mmの厚さに切り、型で抜く。ハムは半分に切り、1cm幅に切る。さやいんげんは茹でて斜めに細く切る。
- 2 鍋に油を入れ、白菜の軸と人参を入れて炒める。全体に油が回ったら白菜の葉を入れ、しんなりしたらハムを入れる。
- 3 2にAを加え、煮立ったら火を弱める。あくが出たらとり白菜が柔らかくなるまで煮る。
- 4 3に牛乳を加えて煮立ったらBでとろみをつけ、味を見て好みで塩を加える。

切干大根のサラダ

〈材料〉2人分

切り干し大根	20g	切り昆布	3g
人参	20g	青葱	20g
とうがらし	少々		
A {酢	大さじ $\frac{1}{2}$	しょうゆ	大さじ $\frac{1}{2}$ }
いりごま	小さじ1	サラダ菜	4枚
プチトマト	2個	レモン	$\frac{1}{6}$ 個

1人分の栄養量

エネルギー	51kal	タンパク質	1.7g
カルシウム	98mg	食塩相当量	0.7g

〈作り方〉

- 1 切り干し大根はたくさんのお水でよくもみ洗いして、さっと茹でる。ざるにあけて、水気を絞る。
- 2 人参は3cmの千切りにして、さっと茹で、水気を絞る。
- 3 切り昆布はさっと洗う。青葱は小口切りにする。唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- 4 1, 2, 3を混ぜAであえる。
- 5 器にサラダ菜を敷き、4を盛り付け、いりごまを上にかける。トマトとレモンを飾る。

