

# 手軽にできる野菜レシピ<魚料理>

最近では野菜不足を気にしている人が多いようですが、健康づくりのためには野菜は1日350g位摂るといわれています。その為には、野菜料理は1日5~6皿摂るようにしましょう!! 1皿の目安は小鉢1つぐらいになります。

## たらと野菜のスープ煮



### <材料> 2人分

たら(60g).....2切れ	オリーブオイル...小さじ2
レモン汁.....小さじ1	水.....500cc
じゃが芋.....200g	コンソメ.....1/2個
葱.....60g	塩・胡椒.....適宜
セロリ.....40g	レモンスライス.....2枚
人参.....40g	

### <1人分の栄養価>

エネルギー...196kcal
たんぱく質...13.0g
食物繊維...3.2g
食塩相当量...1.8g

### 【献立例】

- ご飯
- ★たらと野菜のスープ煮
- ★青菜のやまいも和え
- こんにゃくとしめじのピリ辛炒め

### <作り方>

- 1 たらは一口大に切って、塩・胡椒をし、レモン汁をかける。しばらくおいてからサッと茹でる。
  - 2 じゃが芋は一口大に切る。葱、セロリ、人参は5cm長さの千切りにする。
  - 3 鍋にオリーブオイルを入れ、葱、セロリがしんなりして香りがでるまで炒める。
  - 4 じゃが芋、人参を加えて炒め、水を加えて煮立てる。(1の茹で汁を使う)
  - 5 1を加えて、コンソメを入れてあくをとりながら5~6分煮る。
  - 6 塩・胡椒で味を調えたら、器に盛り付け、レモンを飾る。
- \*レモンの代わりに冬なら柚子でも美味しい。

## 青菜のやまいも和え



### <材料> 2人分

やまいも(長芋)....100g	かつお節.....4g
ほうれん草.....80g	もみのり.....2g
春菊.....40g	A [ 酢.....小さじ2
根三つ葉.....20g	

### <1人分の栄養価>

エネルギー...59kcal	たんぱく質...4.8g
食物繊維...2.9g	食塩相当量...0.5g

### <作り方>

- 1 やまいも(長芋)は皮をむき、ビニール袋に入れて、すりこぎ棒でたたいてつぶす。
  - 2 ほうれん草、春菊、根三つ葉は2cmに切り、固い方から順に茹でて、ざるにあける。
  - 3 しょうゆを少々かけてから水気を絞り、1の中に入れて混ぜる。
  - 4 食べる直前にAと、もみのり、かつお節を入れて混ぜて盛り付ける。
- \*もみのりは直前に和えないとかたまりになってしまう。