

おうち de お野菜 ごはん



\\ ワンタンスープ //



材料 (3人分)

- 豚ひき肉 110g ● おろしショウガ 6g ● 塩 少々
- おろしニンニク 2g ● ワンタンの皮 9~12枚
- 水 600ml ● 鶏がら顆粒 小さじ1
- キャベツ 120g ● モヤシ 1/3袋

作り方

- 1 豚ひき肉・おろしショウガ・おろしニンニク・塩を混ぜ合わせる
- 2 ワンタンの皮に一口大の1を乗せ、少量の水(分量外)を塗り、具を包む
- 3 鍋に水と鶏がら顆粒を入れて沸騰させる
- 4 ざく切りにしたキャベツと、ひげ根を取ったモヤシを3に加える
- 5 さらに2を入れて煮込む

たれで
味変!

酢じょうゆで
さっぱり
おいしく!

酢としょうゆを1:1(各小さじ2)で混ぜ合わせた、たれをつけて食べると、さっぱりとした味になります



【詳細】保健指導課 23・7816



\\ チンゲンサイのガーリックソテー //



材料 (3人分)

- チンゲンサイ 3株
- サラダ油 適量
- ニンニク 1かけ
- 塩 少々 ● こしょう 少々

作り方

- 1 チンゲンサイを3cmぐらいに切る
- 2 サラダ油を入れたフライパンで、みじん切りにしたニンニクを炒める
- 3 チンゲンサイを茎、葉の順に入れて炒める
- 4 塩とこしょうで味を調える

栄養価 (1人分)

	ワンタンスープ	チンゲンサイの ガーリックソテー
エネルギー	146 kcal	18kcal
たんぱく質	8.7 g	0.7 g
脂質	6.5 g	0.8 g
カルシウム	28 mg	101mg
鉄	0.7 mg	1.2mg
食塩相当量	0.9 g	0.4 g
野菜摂取量	63 g	100 g