

さいしょに**野菜!きちんと野菜!!** **野菜モリモリ 350**

国保発

**健康応援レシピ!**

野菜たっぷり塩分控えめ♪「1皿で満足おかず」を紹介します。



さば缶にひと工夫♪

さば缶つみれの春雨スープエネルギー287kcal 塩分0.3g
野菜量115g(きのこ類含む)／1人分

○材料 (1人分)

・さば缶(水煮)	1/2缶	・片栗粉	大さじ1弱
・白菜	1枚	・ゴマ油	小さじ1
・にんじん	小1/3本	A	鶏ガラスープの素 小さじ1 しょうゆ、おろししょうが 少々 水 200ml
・小松菜	1/2束		
・しいたけ	小1個		
・小ねぎ	1本		
・春雨	10g		

○作り方

1. 春雨を半分につけておく。
2. にんじんは半月切りにする。白菜、しいたけは千切りにし、小松菜は5cm長さに切る。
3. さば缶の身(汁は使わない)を袋に入れ手でほぐす。その中に、片栗粉を加えて練り合わせて、一口サイズに丸める。
4. 鍋にごま油を入れて中火にかけ、2を入れて野菜がしんなりするまで軽く炒める。そこに、混ぜ合わせたAと1を入れて弱火で煮込む。
5. 4に3を入れ、火が通るまで、弱火にかける。最後に小口切り小ねぎをかける。

栄養士イ千押し☆**3色×3食!!!**

汁物を作るときは、野菜をたっぷり入れて具沢山にするよう心がけましょう。そうすることで、不足しがちな「緑」の野菜をたくさん食べることができ、減塩にも繋がります。体が温まるものを食べて、寒い冬を乗り越えましょう!!