

さいしょに野菜!きちんと野菜!!

野菜モリモリ 350

ミモザサラダ



エネルギー 93kcal

野菜使用量 70g

食塩相当量 0.3g/1人分当たり

【材料 2人分】

サニーレタス……2~3枚
ミニトマト……4個
スナップえんどう…3本
鶏卵……1個
フレンチドレッシング……小さじ4

【作り方】

- ①鶏卵は茹で卵にし、白身と黄身に分け、白身は粗みじん切りにする。
- ②サニーレタスは食べやすい大きさにちぎる。
ミニトマトは4等分にする。
- ③スナップえんどうは、沸騰したお湯で約1分間茹で、冷水でしめ水気をよくきる。1/2の長さに切る。
- ④お皿に野菜を盛り付け、上から粗みじん切りにした白身と黄身を茶こしでこしながらかける。ドレッシングをかけて完成。(お好みのドレッシングをかけてもよいです。)

スナップえんどうと卵炒め



【材料 2人分】

スナップえんどう…10本
ミニトマト…4個
卵…1個
サラダ油…小さじ1
粒マスタード…小さじ1
マヨネーズ…小さじ1
塩…ひとつまみ

【作り方】

- ①スナップえんどうを沸騰したお湯で約1分間茹で、冷水に入れ水気をよくきる。1/2の長さに切る。
- ②ミニトマトは1/2に切る。卵を溶きほぐしておく。
- ③フライパンに火をつけサラダ油をひき、切ったスナップえんどうとミニトマトを入れ、炒める。
野菜に火が通ったら、溶き卵を加え、炒める。
- ④粒マスタードとマヨネーズ、塩を加えて全体に絡むように炒める。

エネルギー 106kcal

野菜使用量 80g

食塩相当量 0.4g/1人分当たり



管理栄養士からのおすすめポイント

スナップえんどうは緑黄色野菜です。緑黄色野菜にはビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは、皮膚や粘膜を守り感染症を予防する働きがあります。緑黄色野菜を積極的に食べましょう!

健康応援レシピ!

~野菜プラス1皿~

国保発!

