

おいしいちゃん産野菜

キャベツ入り卵焼き

材 料 (4人分)

- キャベツ 3枚
- たまご 4個
- さとう 大さじ1・1/2
- 塩 小さじ1/5
- サラダ油 大さじ1

《作り方》

- ① ボールに卵とせん切りにしたキャベツを入れて混ぜる。
- ② ①にさとうと塩を加えて、よく温めたフライパンに油を入れ、まどめながら焼き上げる。
- ③ 切り分けて盛り付ける。

☆☆ エネルギー - 134kcal / タンパク質 7.6g / 脂肪 9.2g / カルシウム 37mg / ビタミンC 3mg / 塩分 0.7g / 鉄分 1.1mg

かぼちゃのサラダ

材 料 (4人分)

- かぼちゃ 1/4 個
- 塩 少々
- こしょう 少々
- さとう 小さじ1
- マヨネーズ 大さじ3
- ブロッコリー 1/2 個
- プチトマト 8個

《作り方》

- ① かぼちゃを薄く切り、小房に分けたブロッコリーと一緒にレンジで蒸す。
- ② かぼちゃをボールに入れてつぶし、塩・こしょう・さとう・マヨネーズで味をつける。
- ③ スプーンでこんもりと盛り付け、①のブロッコリーを添える。プチトマトも2つ盛り付ける。

かぼちゃ自身の甘さにより、味付けを加減します。

☆☆ エネルギー - 123kcal / タンパク質 3.3g / 脂肪 7.2g / カルシウム 28mg / ビタミンC 41mg / 塩分 0.5g / 食物繊維 4.0g

和え物

材 料 (4人分)

- おくら 6本
- モロヘイヤ 6本
- しょうゆ 小さじ2
- 酢 小さじ1

《作り方》

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら塩をひとつまみ加えて、おくらとモロヘイヤを茹でる。
- ② 茹で上がったたら刻み、しょうゆと酢で味付けをする。

☆☆ エネルギー - 13kcal / タンパク質 1.2g / 脂肪 0.1g / カルシウム 54mg / ビタミンC 6mg / 塩分 0.4g / 食物繊維 1.6g

漬物(季節の野菜)

常備菜としての漬物を数切れ添える。今回はきゅうりのわさび漬けを利用した。

果物(季節の果物)

季節の果物としておいしいちゃんの畑で取れたスイカと近所のぶどうを利用した。コンテスト当日は梨と巨峰を使用した。

牛乳

コップ1杯(約200cc)

紫黒米ごはん

材 料 (4人分)

精白米 3カップ
紫黒米 大さじ1

《作り方》

- ① 精白米をとぎ、普通に水加減をする。そこへ紫黒米を加え軽く混ぜ、炊飯する。
- ② 炊き上がったら色が均等になるように全体を混ぜる。

アイディアみそ汁

材 料 (4人分)

じゃがいも 1個
豆腐 小1丁
煮干し 大7本
たまねぎ 小1個
みそ 32g

《作り方》

- ① 煮干しのはらわたと頭を取り除く。玉ねぎを5mm幅くらいの薄切りにする。
- ② 鍋に水を入れ、好みの大きさに切ったじゃがいもを入れ、その上に鍋にすっぽりに入るくらいのザルをセットして、①の煮干しと玉ねぎを入れてだしを取る。
- ③ じゃがいもが軟らかくなったら、ザルを引き上げ、豆腐を加えて煮る。
- ④ みそを加えてひと煮立ちさせる。

時間短縮と野菜のうまみ利用の
グッドアイデア

☆☆ エネルギー - 82kcal / タンパク質 5.4g / 脂肪 2.9g / カルシウム 48mg / ビタミンC 5mg / 塩分 1.2g