

魚津の野菜を食べよう!

# 大作戦



Winter



やさしい味で体も心も  
あったまる♪

野菜1人分  
150g



## 材料 (2人分)

白菜.....300g(2~3枚)

水.....1/4カップ

**A** 中華だし(顆粒)・・・小さじ1/2

牛乳.....1/2カップ

ハム.....2枚

塩.....小さじ1/3~

こしょう.....少々

水溶き片栗粉.....適量

パセリなど.....少々

## 作り方

- 1 白菜...3~4cmの長さのざく切り  
ハム...細切り
- 2 鍋に白菜と水を入れて中火にかけ、白菜がしんなりしたら**A**を加える
- 3 煮立ち始めたら水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める
- 4 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす

## 白菜のクリーム煮



きれいな黄色の切り口で、甘みがあるのが魚津の白菜の特徴。繊維に沿って細切りにしてサラダでもいけますヨ♪

**健康おプラス1** あと**1皿**(約70g)の野菜料理を加えましょう!

1日の野菜摂取量目標値は、350gです。富山県民の平均1日野菜摂取量は280g(H28県民健康栄養調査より)、あと70g(プラス1皿)です!

## 野菜350gの目安

サラダやおひたしなど野菜が主材料の小鉢を1皿分=約70gとすると、1日に5皿で350gが達成できます。朝食に1皿、昼食と夕食に各2皿食べれば、5皿になります。コツは、「煮る」「茹でる」「炒める」など加熱調理をすること。消化吸収がしやすくなり、かさも減るので、生野菜よりもたくさん食べることができます。



野菜炒め



青菜のおひたし



野菜サラダ



野菜たっぷりみそ汁



切り干し大根の煮物

### 材料 (2人分)

- れんこん……………200g (1節)  
**A** むき海老……………100g  
 生姜(すりおろし) ……小さじ1  
 片栗粉……………大さじ1~2  
 醤油……………小さじ1/2  
 塩……………小さじ1/4  
 ごま油……………適量

### 作り方

- れんこん…皮をむいて半量は3~4ミリの厚さの輪切りにし、半量はすりおろしてザルにあげ自然に水気をきる  
むき海老…粗みじんに切る
- おろしれんこんと**A**を混ぜ合わせ、輪切りにしたれんこんではさむ
- フライパンに油を熱し、②を両面こんがり焼く

野菜1人分  
100g

ほどよく歯ごたえのあるれんこんと、ブリッとしたえびの美味しい組み合わせ♪



## れんこんの海老サンド

「シャキシャキ」と「もっちり」れんこんの両方の食感が楽しめますヨ♪

香ばしい風味がたまらない♪  
箸がどんどん進みます♪

野菜1人分  
100g



### 材料 (2人分)

- 白ねぎ……………200g (2本)  
**A** 生姜(すりおろし) ……小さじ1/4  
 砂糖……………大さじ1  
 味噌……………大さじ1  
 酢……………大さじ1

### 作り方

- ねぎ…3~4cmの長さに切りそろえる
- ①をフライパンで転がしながら焦げ目をつける(油はひかない)
- ③に盛り、合わせた**A**をかける

この時期の白ねぎは、白い部分が40cm以上と長く、葉の部分が柔らかいことが特長♪

## 焼きねぎの生姜味噌