

魚津の野菜を食べよう!

大作戦

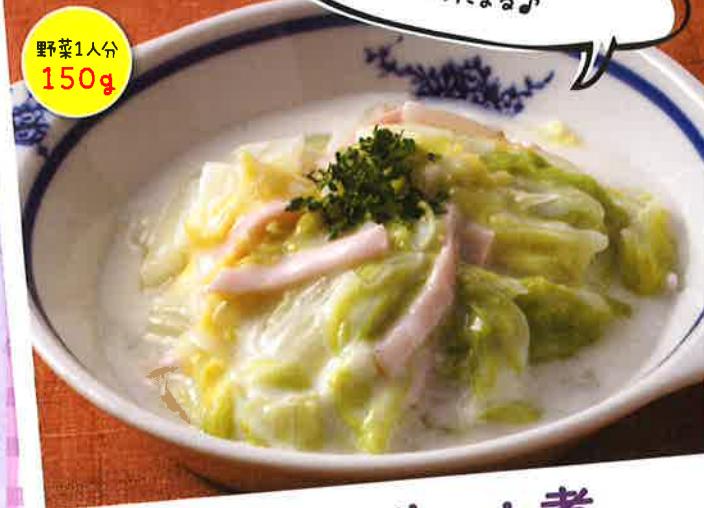
Winter

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

- 白菜...3~4cmの長さのざく切り
ハム...細切り
- 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
- 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
- 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす



やさしい味で体も心も
あったまる♪



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。穀維に沿って細切りにしてサラダでもいいですよ♪

健康うおづ 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

- ①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け自然に水気をきる
むき海老・粗みじんに切る
- ②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
- ③フライパンに油を熱し、②を両面こながり焼く



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♪

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



焼きねぎの生姜味噌

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

- ①ねぎ・3~4cmの長さに切りそろえる
- ②①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器に盛り、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♪