

ふっくら肉だんごと、
やわらかく煮込んだ
白菜が絶品!

魚津の野菜を食べよう!

大作戦

Winter

白菜と肉団子のスープ

野菜1人分
110g

健康
うおづ
プラス1

材料 (2人分)

A 合いびき肉……………120g
生姜(みじん切り) ……大さじ1/2
長ねぎ(みじん切り) ……大さじ3
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
酒……………大さじ1
片栗粉……………大さじ1

サラダ油……………適量
白菜……………200g
生椎茸……………2~3枚
水……………500cc
B 砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1/5
醤油……………大さじ1
春雨(緑豆)……………15g
酢……………小さじ1~2

白菜は味にクセがないので和洋中どんなお料理にも使え、
煮たり、炒めたりの調理法によって変わる食感も魅力♪

作り方

- 1 生姜、ねぎ……みじん切り
白菜…………… 3cm幅のざく切り
椎茸…………… 細切り
- 2 **A**をポリ袋の中に入れてもみ混ぜる
4~6個の団子に丸める
- 3 鍋に油をしき、**2**を表裏各2分ほど焼いて焦げ目
をつけ、別皿にとり出す
- 4 **3**の鍋に白菜、椎茸を入れて炒め、水を加えて
5分ほど煮る
- 5 **B**を加え、肉団子を戻し入れて5分煮る
- 6 春雨を入れて5分煮る
- 7 味を調べて、好みで酢をたらす

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。
あと70g(プラス1皿)です!(H28県民健康栄養調査より)

便秘予防・改善のために

野菜に含まれる“食物繊維”には、便秘の予防・改善効果があります。野菜のほか、きのこ・海藻・果物・豆類など植物性食品に多く含まれています。食物繊維は、整腸作用だけでなく、血糖値上昇の抑制、血液中のコレステロール濃度の低下など、多くの生理機能も明らかになっていますが、多くの富山県民に不足しています。

食物繊維を
多く含む野菜

ほうれん草などの葉野菜、
ブロッコリー、かぼちゃ、たけのこ
ごぼうなど



ねぎの味噌チーズ焼き

野菜1人分
100g

材料 (2人分)

- ねぎ……………2本(200g)
A マヨネーズ……………大さじ3
 L 味噌……………小さじ2
 ピザ用チーズ……………30g

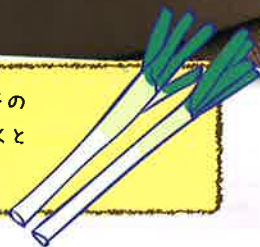
作り方

- ①ねぎを2~3cm長さのぶつ切りにする
- ②耐熱皿に①を入れ、合わせた**A**をかける
- ③チーズを散らし、オーブントースターで約15分焼く



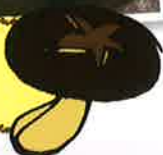
長ねぎの食感と
みその風味が
チーズによく合う♪

この時期に出回るハウス栽培の
白ねぎはとてもやわらかく、焼くと
甘みが出て1本ペロリ♪



シンプルだけど、
ごはんによく合う！

椎茸を焼くことで旨みを凝縮！
生姜のせんざりは必須です♪



焼き椎茸の ごま生姜

野菜1人分
70g

材料 (2人分)

- 生椎茸……………1.5パック(140g)
A 醤油……………大さじ2/3
 L みりん……………大さじ2/3
 L 生姜……………うす切り4~5枚
 黒すりごま……………大さじ1

作り方

- ①椎茸…軸を付けたまま縦4つ割りにしてオーブントースターで7~8分焼く
生姜…細め短めのせんざり
- ②合わせた**A**に、焼いた椎茸を加え混ぜる
- ③ごまを加え混ぜる
※あればクコの実をトッピングする