

北九州市栄養士さんの元気レシピ 野菜たっぷりメニュー

鮭のラタトゥイユ添え

●材料(2人分)
生鮭…60g×2切れ 塩…0.6g こしょう…少々 小麦粉…小さじ2 サラダ油…小さじ1 にんにく…5g ピーマン…20g 黄パプリカ…20g トマト…60g なす…40g たまねぎ…30g オリーブ油…大さじ1/2 塩…小さじ1/8 こしょう…少々 固形コンソメ…1/4個(1.3g)

野菜量
88g



1人分の栄養価

エネルギー…162kcal
たんぱく質…14.6g 脂質…7.7g
カルシウム…20mg 鉄…0.6mg
カリウム…397mg
食塩相当量…1.0g

- 1 鮭は塩、こしょうをしておく。
- 2 鮭の水けをふきとって、小麦粉をまぶし、サラダ油でソテーし、皿にとる。
- 3 にんにくはみじん切りにする。野菜はヘタや種を除いて2cm角に切る。
- 4 鍋にオリーブ油、にんにく、たまねぎを入れて火にかけ、少々色づく程度に炒め、トマト以外の野菜を加えてよく炒める。
- 5 塩、こしょうを加えてざっと混ぜ、トマト、固形コンソメを加えたら、ふたをして、弱火で15分程度煮込む。(水分が足りなければ、水少々を加える)
- 6 ソテーした鮭にたっぷり添える。

小松菜と切り干し大根のごま和え

●材料(2人分)
小松菜…60g 切り干し大根…10g にんじん…40g
A [白すりごま…大さじ1 砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1

野菜量
70g



1人分の栄養価

エネルギー…49kcal
たんぱく質…1.9g 脂質…1.7g
カルシウム…118mg 鉄…1.4mg
カリウム…403mg
食塩相当量…0.5g

- 1 小松菜はゆでて水にとり、水けをしぼって3~4cm長さに切る。
- 2 切り干し大根は水でもどし、3~4cm長さに切り、ゆでて水けをしぼる。
- 3 にんじんは3~4cm長さの細切りにし、ゆでる。
- 4 Aをあわせ、水けをしぼった1、2、3、を和える。

キャベツとベーコンの蒸し煮

●材料(2人分)
キャベツ…150g ベーコン…15g バター…大さじ1/2
A [白ワイン…小さじ2 酢…大さじ1 塩…0.4g
パセリ…1g

野菜量
75g



1人分の栄養価

エネルギー…76kcal
たんぱく質…2.0g 脂質…5.5g
カルシウム…35mg 鉄…0.3mg
カリウム…175mg
食塩相当量…0.4g

- 1 キャベツは短冊切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 鍋にバターを入れ、1を入れて炒める。Aを加えてふたをし、弱火で3分程度蒸し煮する。ふたを取り、水けがなくなるまでさらに煮る。
- 3 器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。

野菜たっぷり・減塩メニューは、北九州市ホームページ「栄養士さんの元気レシピ」をご覧ください。

https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0240.html



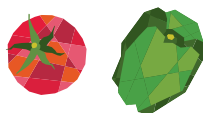
食卓を彩る地元の食材

～地産地消のススメ～

北九州市は、海・山・大地から四季折々の新鮮な食材が届く恵まれた街です。地元で生産された食材は安心感があり、鮮度も抜群。おいしく、栄養も豊富です。「旬はいつ?」「どこでとれたの?」「どんなふうに食べるとおいしいの?」さあ、地元の食材を通じて、豊かな北九州の食の世界を楽しんでみませんか?



地元を食べよう!北九州



地元いちばん

「海の幸」「山の幸」を愛する地産地消サポーター

地元のおいしい

食材情報はここからどうぞ!

地元いちばん

検索

健康づくりを応援!

野菜たっぷりメニューなど

「栄養成分表示のお店」や「ヘルシーメニューのお店」などを紹介しています。ぜひ活用ください。

きたきゅう健康づくり 応援店



きたきゅう健康づくり
応援店の店舗・取組一覧情報は
コチラから





北九州市保健福祉局健康推進課

☎ 093-582-2018

1910161C