

(H23.5)

栄養士さんの元気レシピ

魚の野菜漬け（主菜） ～野菜の切れ端もおいしいソースに～

材料		分量(2人分)
野菜の切れ端		130g
オリーブ油		大さじ 1/2
トマト		1個
	水	100ml
	塩	小さじ 1/3
	こしょう	少々
	ローリエ	1枚(適宜)
酢		大さじ2
オリーブ油		大さじ1
魚		60g×2切
	こしょう	少々
	酒(白ワイン)	小さじ1
サラダ油		大さじ 1/2



「野菜の切れ端」は冷蔵庫に残っている野菜を使いましょう。

作り方

1. 野菜の切れ端をフードプロセッサーにかけてみじん切りにする。
2. オリーブ油で1を炒め、トマトは皮をむいて粗く切って入れ、Aを加えて中火でぼってりと煮、次に酢とオリーブ油を加える。
3. 魚は一口大のそぎ切りにし、酒、こしょう、をふり、油で両面をこんがり焼き、2に漬け込む。
4. 野菜のたれと一緒に取り分ける。

1人分栄養価	
エネルギー	202kcal
たんぱく質	11.5g
脂質	12.5g
カルシウム	33mg
鉄	0.5mg
食塩	1.2g

スナップえんどうとじゃがいものおかか煮（副菜）

削りかつおで、だしをとりながら煮て、そのまま食べます

材料		分量(2人分)
スナップえんどう		40g
じゃがいも		100g
削りかつお		2g
A	水	100ml
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1



作り方

1. スナップえんどうは筋を取り除き、熱湯で少し硬めに茹で、水気を切る。
2. じゃがいもは一口大の乱切りにする。
3. 鍋にじゃがいもとAを入れて蓋をし、煮立ったら弱火でじゃがいもに火が通るまで煮る。
4. スナップえんどうを加えて、汁気がなくなるまで煮る。

1人分栄養価	
エネルギー	60kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	0.1g
カルシウム	9mg
鉄	0.5mg
食塩	0.4g

野菜スープ(副菜)

材料		分量(2人分)
	ベーコン	10g
	たまねぎ	60g
	にんじん	20g
	セロリ	20g
	パセリ	1g
	にんにく	2g
	水	300ml
	コンソメ	1/2(4個)
	こしょう	少々
	オリーブ油	小さじ1



作り方

1. パセリとにんにくはみじん切りにする。
2. ベーコンたまねぎ、にんじん、セロリは細切りにする。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを炒め、香りがでたらベーコンを炒める。
4. 鍋に水とコンソメを入れ、たまねぎとにんじん、セロリを入れる。
5. 野菜に火が通ったら、こしょうで味をととのえ、最後にパセリを散らす。

1人分栄養価	
エネルギー	61kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	4.1g
カルシウム	15mg
鉄	0.1g
食塩	1.0g