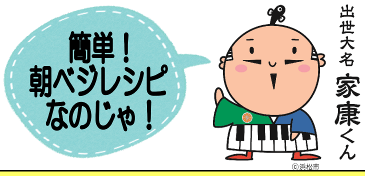



## ブロッコリーのオープンオムレツ　　2人分

| 材料名 | 使用量　（目安量） |
|---|---|
| ブロッコリー | 100 g （1/3 個） |
| ミニトマト | 40 g （4 個） |
| 卵 | ８６ g （M2 個） |
| ピザ用チーズ | 20 g |
| サラダ油 | 4 g （小さじ 1） |
| こしょう | 少々 |

**作り方**

① ブロッコリーは小房に分け、茎は薄切りにする。ミニトマトは半分に切る。卵は溶いておく。
② 小さめのフライパンにサラダ油を熱し、ブロッコリーと水大さじ１を入れて蓋をして蒸し焼きにする。
③ ブロッコリーに火が通ったら、ミニトマトを入れて軽く焼き、卵を流し入れる。
④ 上にピザ用チーズを散らし、蓋をして３～4 分蒸し焼きにする。
⑤ 仕上げにこしょうをふる。

**ポイント**

玉ねぎやパプリカ、アスパラなど他の野菜を使っても美味しく出来ます。

| １人分栄養価と野菜量 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 野菜量 |
| 151 kcal | 10.8 g | 10.0 g | 4.4 g | 0.6 g | 70 g |

浜松市健康増進課

## にんじんのシリシリサラダ　　2人分

| 材料名 | 使用量　（目安量） |
|---|---|
| にんじん | 150 g （1 本） |
| ツナ缶（油漬け） | 35 g （小 1/2 缶） |
| めんつゆ | 9 g （大さじ 1/2） |

**作り方**

① にんじんは 2~3 等分に切り、千切りにする。
② フライパンにツナ缶の油を入れ、①を柔らかくなるまで炒めた後、ツナを加える。
③ めんつゆを加え、全体にからめる。

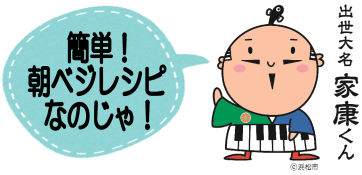
**ポイント**

ピーラーやスライサーを使うと、より簡単に作ることができます。

| １人分栄養価と野菜量 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 野菜量 |
| 76 kcal | 3.8 g | 3.9 g | 7.0 g | 0.4 g | 75 g |

浜松市健康増進課

# セロリのきんぴら　　２人分




| 材料名 | 使用量　（目安量） | 作り方 |
|---|---|---|
| セロリ（茎＋葉） | 300 g （２本） | ① セロリは茎と葉に分ける。筋を取り、茎の太い部分は幅を半分にして４㎝幅の斜め切りにする。葉はざく切り。 |
| しょうゆ | 18 g （大さじ１） | ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、セロリの茎を入れて強火で炒める。油が回ったらしょうゆ、みりん、葉を加えて煮汁がなくまるまで炒める。 |
| みりん | 12 g （小さじ２） | ③ 器に盛り、ごまを散らす。 |
| 白いりごま | 6 g （小さじ２） | |
| サラダ油 | 12 g （大さじ１） | |

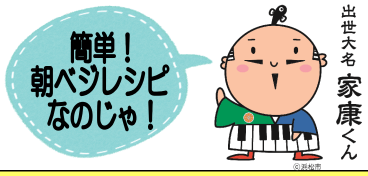
**ポイント**

後を引く、セロリがたっぷり食べられる献立です。

| １人分栄養価と野菜量 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 野菜量 |
| 117 kcal | 2.8 g | 7.8 g | 8.9 g | 1.5 g | 150 g |

浜松市健康増進課

# かぶスープ　　２人分




| 材料名 | 使用量　（目安量） | 作り方 |
|---|---|---|
| かぶ | 200 g （２個） | ① かぶは茎を切り落とし、根の部分の皮をむく。分量の半分は１㎝角くらいに切る。ベーコンも同じくらいの大きさに切っておく。 |
| ベーコン | 35 g （２枚） | ② 鍋にベーコンを入れ、弱火で炒める。油が出てきたら、かぶを加え、さらに炒める。 |
| 水 | 250 cc | ③ かぶが柔らかくなったら、水を加えてひと煮立ちし、すりおろしたかぶを加える。 |
| こしょう | 少々 | ④ こしょうで味を整え、あればかぶの葉を散らす。 |

**ポイント**

切り方を変えて、かぶをたっぷり使いました。

| １人分栄養価と野菜量 | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 | 野菜量 |
| 54 kcal | 3.6 g | 2.2 g | 5.1 g | 0.4 g | 100 g |

浜松市健康増進課