和風ポトフ

栄養価（1人分）

エネルギー
198kcal

たんぱく質
7.3g

脂質
15.4g

食物繊維
2.2g

塩分
1.4g

材料（２人分）

大根	５０ｇ
にんじん	５０ｇ
里芋	５０ｇ
長ねぎ	４０ｇ
ウインナー	３本
だし汁	３６０ml
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	０.６ｇ

作り方

1. 大根とにんじんは皮をやや厚めに剥き一口大の乱切りにする。
2. 里芋は皮を剥き半分に切ってしばらく水にさらし、長ねぎとウインナーは斜めに切る。
3. 鍋にだし汁と野菜を入れ蓋をして弱火で１５分程野菜が柔らかくなるまで煮る。ウインナーを入れてさらに５分程煮る。

塩・こしょうで味を調え、最後にしょうゆで香りを付ける。

東員町役場　健康長寿課

ほうれん草とかにかまのお浸し

栄養価（1人分）

エネルギー
60kcal

たんぱく質
0.6g

脂質
4.1g

食物繊維
1.0g

塩分
0.3g

材料（２人分）

ほうれん草	１００ｇ
かにかま	２０ｇ
だし汁	２０ml
しょうゆ	３ｇ(小１/２)

作り方

1. ほうれん草は茹でて３～４mm長さに切り、水気をよく絞る。
2. かにかまは長さを半分に切り、ほぐしておく。
3. ボウルにだし汁としょうゆを混ぜ合わせ、**1**と**2**を加えて和える。

冬が旬のほうれん草には、鉄分とその吸収を助けるビタミンCが豊富に含まれています！

東員町役場　健康長寿課

キャベツとツナのいそべ和え

栄養価（1人分）

エネルギー
46kcal

たんぱく質
3.7g

脂質
1.2g

食物繊維
2.1g

塩分
0.4g

材料（2人分）

キャベツ	２００ｇ
ツナ（水煮）	２５ｇ
焼きのり	1/2枚
ポン酢	１０ml(小２)
ごま油	２ｇ(小1/2)

作り方

1. キャベツは一口大にちぎって耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600ｗ)で３分加熱し、ラップをはずして粗熱を取る。
2. ボウルに水気を切ったツナ、**1**、細かくちぎった焼きのり、ポン酢、ごま油を入れて混ぜ合わせる。

キャベツの芯は細切りにしてきんぴらやスープなどに活用することで、食品ロスを削減できます！

東員町役場　健康長寿課

野菜の皮を使ったきんぴら

栄養価（1人分）

エネルギー
51kcal

たんぱく質
0.5g

脂質
3.0g

食物繊維
1.1g

塩分
0.3g

材料（２人分）

大根の皮	１０ｇ程度
にんじんの皮	１０ｇ程度
キャベツの芯	３０ｇ程度
にんじん	２０ｇ
ごぼう	２０ｇ
こんにゃく	２０ｇ
サラダ油	４ｇ(小１)
だし汁	２０ml
砂糖	４ｇ(大１/２)
酒	５ｇ(小１)
しょうゆ	６ｇ(小１)
ごま油	２ｇ(小１/２)

作り方

1. 大根・にんじんの皮、キャベツの芯は３cm程度の細切りにする。ごぼうはよく洗い皮つきのまま千切りに、にんじんは細切りにして水にさらす。こんにゃくは下茹でし、３cm程度長さの細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、**1**を炒める。だし汁を加えて蓋をし５分程火を通す。

   砂糖、酒、しょうゆを加えて煮からめ、最後にごま油を回し入れる。

東員町役場　健康長寿課