

食事バランスのためにもう一品！手軽につくれる副菜レシピ

牛肉とごぼうの生姜煮

エネルギー 81Kcal

材料（1人分）

牛肉	20g
ごぼう	30g ※
人参	10g
生姜	5g
油	少々
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	50cc

〈作り方〉

- ①牛肉は2センチぐらいに切る。ごぼうは、ささがきにし、水にさらしておく。
- ②人参は、3センチの長さの千切りにする。生姜も3センチの長さの千切りにする。
- ③鍋に油を少し入れ、ごぼうを炒める。ごぼうに火が通ってきたら、人参を加える。
- ④生姜も一緒に入れ、炒める。人参、生姜もしんなりしてきたら、だし汁と調味料を入れる。
- ⑤一煮立ちしてきたら、牛肉を加え煮る。材料にだし汁を煮含める。

ごぼうは、ささがきに食べやすくしました。



※ごぼうはささがきのかわりに、輪切りにして、さっとゆがいてもよい。

食事バランスガイドでは

副菜1つ

レタススープ

エネルギー 12Kcal

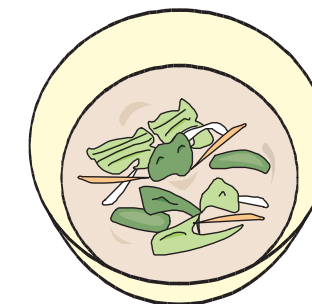
材料（1人分）

にんじん	5g
レタス	30g
えのき	15g
カットわかめ	1g
淡口しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々
こしょう	少々
だし汁	150cc

〈作り方〉

- ①にんじんは、4センチ長さの千切りにする。
- ②レタスは、ざく切りにする。
- ③えのきは石づきを取り、半分の長さに切る。
- ④だし汁に、にんじんを入れ煮、調味する。
- ⑤レタス・えのき・わかめを入れ、仕上げる。

和風だしにこしょうを入れて洋風にしました。レタスは、もっと入れても大丈夫です。



食事バランスガイドでは

副菜1つ

切り干し大根とひじきの煮物

エネルギー 66Kcal

材料（1人分）

切り干し大根	3g
ひじき	2g
人参	10g
油揚げ	10g
濃口しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ1
だし汁	60cc

〈作り方〉

- ①切り干し大根とひじきを戻しておく。人参は、3センチの長さに切っておく。
- ②油揚げは、湯をかけ油抜きをする。油揚げも千切りにしておく。
- ③鍋にだし汁を入れ、材料を入れる。一煮立ちしてきたところへ、調味料を入れる。
- ④柔らかくなるまで、煮る。

切り干した根とひじきでビタミン・ミネラル・食物繊維たっぷり!!



食事バランスガイドでは

副菜1つ

のっぺい汁

エネルギー 72Kcal

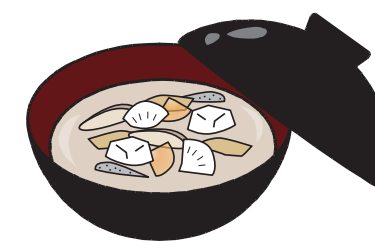
材料（1人分）

油揚げ	10g
里芋	20g
大根	30g
にんじん	10g
平こんにゃく	10g
ごぼう	10g
サラダ油	少々
淡口しょうゆ	小さじ1弱
塩	少々
だし汁	140cc
片栗粉	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①油揚げは厚めの千切りにし熱湯をかけておく。
- ②里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ③大根・にんじんはちょう切りにする。
- ④ごぼうはうすく斜め切りにし、ゆがいておく。
- ⑤こんにゃくは色紙切りにし、ゆがいておく。
- ⑥②～⑤までの材料を油で炒めて、だし汁を入れて煮、柔らかくなったら調味する。
- ⑦片栗粉を少量の水で溶き、⑦に入れとろみをつける。

青みが入らないのが特徴です。具たくさんのお汁です。



食事バランスガイドでは

副菜1つ

【副菜とは・・・】

ビタミン、ミネラル、食物繊維などの供給源である野菜、いも、豆類（大豆を除く）、きのこ、海藻などを主材料とする料理が含まれます。

※バランスガイドでの「1つ（SV）」＝主材料の重量約70g

- 1回の食事に、副菜のおかずを1品から2品は食べるようにしましょう。
- 特に野菜をしっかり食べるように心がけてください。