

優
秀
賞

令和2年度ヘルシーメニューコンクール受賞作品

野菜たっぷり煮浸し

牛久市 清水 裕理

副菜部門

栄養価(1人分)

エネルギー 86kcal

食塩相当量 0.5g

野菜の量 85g



材 料(1人分)

なす(40g) ピーマン(15g) トマト(30g) エノキ(15g) おろししょうが(3g)
ごま油(6g) めんつゆ(5g) いりごま(0.5g)

作 り 方

- ① なすは8等分に、ピーマンは細切り、トマトは角切り、エノキは石づきを取り除き半分に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすに焼き色がつくまで焼く。
- ③ ピーマンを加えて水を入れて蒸し焼きにする。
- ④ なすとピーマンがしんなりしたら、残りの材料を加えて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、おろししょうがとめんつゆを加えて味をなじませる。器に盛り付け、ごまを振りかける。

【組み合わせ例】

ごはん
味噌汁
さばの塩焼き
野菜たっぷり煮浸し