



# 旬の野菜を



## 美味しく食べましょう

### 里芋の赤ワインごはん

材料（4人分）

米	2合
里芋	200g
水	270cc
赤ワイン	100cc
A [ 料理酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
☆きな粉	適量
☆砂糖	適量
☆つぶあん	適量

#### 作り方

- ① 米を研ぎ水気をきり、炊飯器に水と赤ワインを入れ30分ほど浸しておく。
- ② 里芋は皮をむき、一口大に切る。
- ③ ①に②とAを加え、炊く。

☆ 余ったごはんを軽くつぶし、おはぎを作る。  
きな粉、砂糖、つぶあんをまぶす。

### 野菜たっぷり簡単ポトフ

材料（4人分）

キャベツ	200g
人参	80g
しめじ	100g
大根	200g
さつまいも	100g
ブロッコリー	80g
押し麦	15g
ウインナー（瀬戸豚）	4本
ベーコン	40g
コンソメ	5g
水	1000cc
塩	適宜
こしょう	適宜

#### 作り方

- ① さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
- ② 人参、大根、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③ しめじは石づきを切り落とし、房を手でちぎる。
- ④ ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でておく。
- ⑤ ウインナーは斜めに半分に切り、ベーコンは3cmの長さに切る。
- ⑥ 鍋でベーコンを弱火で炒め、水とさつまいも、人参、大根を加え、柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ⑥にキャベツ、ウインナー、しめじ、押し麦、コンソメを入れ15分煮る。
- ⑧ 火を切る前にブロッコリーを加えて、塩こしょうで味を調える。



◆令和5年度◆  
瀬戸市健康づくり食生活改善協議会

## 白和え風サラダ

材料（4人分）

わかめ（乾物）	4g
豆腐	240g
きゅうり	100g
ミニトマト	120g
レタス	150g
ほうれん草	120g
A [しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ2

### 作り方

- ① わかめを水でさっと洗い、ボウルに豆腐とわかめを入れる。豆腐の水分でわかめをもどす。わかめがもどいたら、Aを加える。
- ② きゅうりは薄切り、ミニトマトは半分に分ける。
- ③ レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ④ ほうれん草はかるく茹で、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①にきゅうり、ミニトマト、ほうれん草を加えて和える。
- ⑥ レタスを敷き、⑤を盛り付ける。

## 季節のフルーツ

材料（4人分）

キウイフルーツ（黄）	2個 ※160g
------------	-------------

- ① 皮をむき、食べやすい大きさに切る。

エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
601kcal	18.3g	15.7g	9.9g	2.2g

メモ