



食卓に野菜料理をもう一皿増やそう!!



毎日! プラスワン★ベジ

根菜の和風グラタン



中村学園大学

中野 奈津美 様

1人当たりの栄養価

エネルギー 703kcal

食塩相当量 2.4g

1人分の野菜 約80g



材料(2人分)

《具材》

里いも …… 40g
 ごぼう …… 40g
 れんこん …… 40g
 にんじん …… 20g
 ほうれん草 …… 20g
 にんにく …… 4g
 長ネギ …… 4g
 豚バラ肉 …… 60g
 サラダ油 …… 小さじ2
 塩こしょう …… 少々

《ホワイトソース》

生クリーム …… 140ml
 牛乳 …… 60ml
 白みそ …… 30g
 パン粉 …… 20g
 粉チーズ …… 40g
 パセリ …… 少々

作り方

- ①里いも、ごぼう、れんこんを食べやすい大きさに切り、やわらかく下茹でをする。
- ②にんじん、ほうれん草を食べやすい大きさに切り、下茹でする。
- ③にんにくと長ネギはみじん切りにする。
- ④熱したフライパンにサラダ油をしき、③を炒める。次に豚バラ、①②の順に加えて炒め、塩コショウで味をつける。
- ⑤白みそを生クリームと牛乳でのぼす。
- ⑥耐熱皿に④を入れ、⑤をまわしかける。
- ⑦⑥にパン粉と粉チーズをのせ、220℃のオーブンで10分程度焼く。(トースターでも可)
- ⑧みじん切りのパセリをかけて出来上がり☆

受賞者より

子どもたちにもっと根菜を好んで食べられるようにするために、白みそを用いて和風に仕上げました。色とりも考えてにんじんやほうれん草も加え、栄養のある料理ができました。

審査員より

このホワイトソースは混ぜるだけなので簡単☆親子で一緒にお料理してみてください。



健康づくりの
イメージキャラクター
よかろーもん

と学ぼう! 野菜を食べるための

きほん編

プラスワン★ベジ レシピ活用術

野菜は、ビタミン、ミネラル等の重要な供給源であることから、厚生労働省が推進する健康づくり運動「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。

Q 野菜350gってどれくらいなんだろ?



A 両手に一杯の野菜が、350gの目安です。
野菜70g相当の量を1皿分に置き換えて、
1日5皿以上(70g×5=350g)と考えましょう。



Q 野菜は好きだけど、こんなにたくさん食べるのは大変じゃない?



A 葉物の野菜は、火を通すとかさが減って食べやすくなります。サラダだけでなく、煮たり炒めたり、色んな調理法を試してみましょう。



これなら350g食べられそうだね!
僕も野菜料理を作ってみようかな



よかろーもん、がんばってね!
こどものうちから、野菜を食べる習慣をつけましょう!
1日にとる食事のバランスについても知りたければ、**食事バランスガイド**について勉強してみてね。

詳しくは→ [農林水産省 食事バランスガイド](#) [検索](#)

このレシピは、1皿分(約70g)の野菜を使用しているよ。
今日は野菜が足りないな…と思ったら、レシピを参考に「プラスワン★ベジ」してみよう!

