

ライフステージ別単品メニュー（副菜）^⑦

いろいろ野菜のきんぴら

材 料	1人分	4人分
ごぼう・蓮根・人参	各20g	各80g
しめじ	40g	160g
こんにゃく	30g	120g
油揚げ	10g	40g
赤唐辛子	少々	少々
だし汁	25cc	100cc
しょうゆ・みりん	各小さじ1	各小さじ4
サラダ油	小さじ1	小さじ4
酢（酢水用）	適宜	適宜
炒りごま（白）	適宜	適宜



作 り 方

- ① ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。
- ② 人参は短冊に切り、蓮根はいちょう切りにして酢水にさらして水気を切る。しめじは、石づきを取る。
- ③ こんにゃくは下ゆでし、短冊に切る。油揚げは熱湯をかけて油抜きをして短冊に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、赤唐辛子の輪切りを入れ、香りがたったらごぼうを炒める。
- ⑤ ごぼうが炒まったら②③を入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にだし汁を加え野菜が柔らかくなったら、油揚げを入れしょうゆ・みりんを調味し、汁気をとばす。
- ⑦ 器に盛り、炒りごまをかける。

* 夏は、いんげんやパプリカなどで作れます。
秋は、きのこたっぷりに四季折々に楽しめます。

エネルギー 158kcal	たんぱく質 4.7g	脂質 8.7g	カリウム 399mg	カルシウム 97mg	鉄 1.3mg	食物繊維 4.8g	食塩 0.9g
------------------	---------------	------------	---------------	---------------	------------	--------------	------------

野菜スープ

材 料	1人分	4人分
ウインナー	15g	60g
キャベツ	30g	120g
玉ねぎ	25g	100g
人参	15g	60g
じゃが芋	30g	120g
コンソメ	0.6g	2.4g
水	200cc	800cc
しょうゆ	1g	4g
こしょう	少々	少々



作 り 方

- ① ウインナーは1cm幅に切る。
- ② キャベツは2cm角に切る。玉ねぎ・人参・じゃが芋は皮をむいて1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に水とコンソメを入れ、①と②の材料を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ④ 最後にしょうゆとこしょうで味を整える。

* ウインナーをベーコンに変えても良いでしょう。

エネルギー 95kcal	たんぱく質 3.3g	脂質 4.4g	カリウム 295mg	カルシウム 25mg	鉄 0.4mg	食物繊維 1.7g	食塩 0.7g
-----------------	---------------	------------	---------------	---------------	------------	--------------	------------