

野菜たっぷり煮



鶏肉や水煮大豆などを入れれば、野菜たっぷりの主菜にもなりますよ！

旬の野菜を彩りよく使ってお試しください！

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
54	1.3	2.2	0.7

材料 (2人分)

玉ねぎ	中1/4個 (50g)	
大根	2cm長さ (40g)	
かぼちゃ	30g	
トマト	中1/2個 (40g)	
いんげん	6本 (20g)	
ピーマン	1/2個 (20g)	
にんにく	少々	
油	小さじ1	
A	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	オイスターソース	小さじ1/2
水	大さじ3	

作り方

- ① 野菜は角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋に、玉ねぎ、にんにく、油を入れ、中火で炒める。
- ③ 香りがたったら、硬い野菜から加えて炒め、Aを入れて調味する。
- ④ 水を加えて、柔らかくなるまで弱火で15分位蒸し煮する。(出来上がりは水分がなくなる状態)

にんにくとオイスターソースが味の決め手です。

減塩
知っ得ポイント

「旬の食べ物」「新鮮な食材」選びは減塩ワザのひとつです！

- 「今の旬の野菜は何か？」と思ったら、地産のコーナーをのぞいてみてね。
- 旬の食べ物、新鮮な食材は、栄養価も高くて、安くて、美味しい！そして、その美味しさは、減塩のお手伝いをしてくれます。

