

1日の野菜摂取目標量 350gってどれくらい？

調理すると

1日の目標量

350g



すべてをサラダなどの生野菜でとる必要はありません。加熱調理した物を取り入れることで、野菜のカサが減り、量を効率よく食べられます。



ほうれんそうのおひたし 70g

サラダ 70g



野菜炒め 140g

かぼちゃの煮物 70g

1月10日のトマトメニュー トマト入り八宝湯



材料 4人分

鶏むね肉……60g
トマト……40g
にんじん……30g
玉ねぎ……60g
たけのこ(水煮)・20g
チンゲンサイ……40g
白菜……50g
乾燥きくらげ……1.6g

うずら卵……50g
むきえび……30g
短冊いか……30g
A { 中華だしの素……小さじ1強
うすくちしょうゆ……小さじ2
塩こしょう……少々
片栗粉……小さじ2
鶏がらスープ……350ml

作り方

- ① 鶏肉は細切り、トマトはサイコロ切り、にんじん、玉ねぎ、たけのこは短冊切り、チンゲンサイ、白菜は1.5cmに切る。きくらげは戻して、細切りにする。
- ② 分量外の油を鍋に熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎを入れ炒める。
- ④ 野菜がしんなりしたら、鶏がらスープを加え煮る。あくが出たらとる。
- ⑤ いか、えびを入れて色が変わったら、たけのこ、きくらげ、白菜、チンゲンサイ、トマトを入れて煮込む。
- ⑥ 野菜がしんなりしたら、うずら卵、Aを入れる。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

八宝湯(はっぽうたん) は八宝菜のスープ版で、給食の定番です。トマトと海鮮の旨味がおいしいスープになっています。

トマトメニューはクックパッドの東海市公式キッチンからもご覧いただけます。
東海市の公式キッチン【クックパッド】簡単おいしいみんなのレシピが389万品 (cookpad.com)