

管理栄養士
養成課程の
大学生
が考えた

野菜をしっかり摂取するメニュー

主菜編



野菜の
使用量
160g

揚げ鱈と野菜の 中華あん

野菜あんにすることで食べやすくなります。

栄養価（1食分）

※日本食品標準成分表（八訂増補 2023）

エネルギー	227kcal
たんぱく質	18.8g
脂質	10.8g
食物繊維	3.1g
食塩相当量	2.0g

ヘルシーな食材の組み合わせに仕上げました。

揚げ鱈と野菜の中華あん

材 料

たら（生切身）	80g（1切れ）
白菜	80g（1枚）
にんじん	20g（中1/8個）
もやし	50g（1/4袋）
たけのこ（水煮）	10g
椎茸	10g（中1/2枚）
うずら卵（水煮）	20g（中2個）
食塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	5g（小さじ1）
片栗粉	9g（大さじ1）
顆粒鶏ガラスープ	2g（小さじ1/2弱）
おろししょうが	2g（小さじ1/2弱）
料理酒	6g（小さじ1）
ごま油	2.5g（小さじ1/2）
水	100mL（1/2カップ）

作り方

- ① たらの水分をペーパータオルで取った後に塩・こしょうを振る。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、薄力粉をまぶした①を中火で揚げ焼きにする。
- ③ 白菜は芯と葉に切り分け、芯は薄い削ぎ切り、葉は4cm幅に切る。
- ④ にんじんとたけのこは、長さ5cm、幅1cm、厚さ2mmの短冊切りにする。
- ⑤ 椎茸は5mm幅に切る。
- ⑥ フライパンにごま油を入れ、中火で③④を炒める。
- ⑦ ⑥に⑤ともやしを入れ、更に炒める。
- ⑧ ⑦に水、鶏ガラスープ、おろししょうが、料理酒、うずら卵を入れ、加熱する。
- ⑨ ⑧が沸騰したら火を止め、水溶き片栗粉（水は分量外）を回し入れる。
- ⑩ ⑨を中火で2分煮込む。
- ⑪ ⑩と②を盛り付けて完成。

名古屋市

このレシピは名古屋市内の
管理栄養士養成課程の大学
生と協働して作成しました。

なごベジダイニング

（野菜をたっぷり提供している店舗）

はこちら



ウェブサイト

「なごや食育ひろば」

はこちら



名古屋市
健康増進課の
Instagram

はこちら

