

野菜をしっかり摂取するメニュー

主菜編



鰯のみぞれ和え

大根をすりおろすことで、野菜が
たくさん食べられます。

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	139kcal
たんぱく質	15.6g
脂質	5.3g
食物繊維	2.1g
食塩相当量	1.6g

おろし大根とポン酢で、さっぱりした味わいに仕上げました。



鱈のみぞれ和え



材 料

たら（生切身）	80g（1切れ）
なす	50g（中1/2個）
大根	70g （幅2cmの輪切り）
薄力粉	3g（小さじ1）
サラダ油	5g（小さじ1）
食塩	少々
こしょう	少々
ポン酢	10g（小さじ2）



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 なすを乱切りにし、油（分量外）で揚げる。
 - ④ 大根は皮をむいておろす。
 - ⑤ 皿に②③④を盛り付け、ポン酢をかけて完成。
- ※③は、解凍した冷凍揚げなすを用いると便利です。



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 ▶

