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 副菜編

根菜といんげんの柚子胡椒炒め

根菜をしっかり食べていただくために、甘辛の味付けにしました。

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	141 kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	5.3g
食物繊維	4.2g
食塩相当量	2.3g

甘辛い味付けが後をひきます。一品で野菜120gを完食！

根菜といんげんの柚子胡椒炒め

材　料

ごぼう……40g（1/4本）
れんこん……50g（1/3節）
さやいんげん……30g（4本）
ちりめんじゃこ……5g（大さじ1）
柚子胡椒……3g（小さじ1/2）
ポン酢……15g（大さじ1）
みりん……6g（小さじ1）
ごま油……5g（小さじ1）

作り方

① ごぼうとれんこんは皮を剥き、1センチ角の棒状に切り、5 ～ 10分間水にさらす。

② さやいんげんは4cmに切る。

③ 柚子胡椒、ポン酢、みりんを混ぜ合わせる。

④ フライパンにごま油を入れ熱し、水を切った①をしんなりするまで炒める。

⑤ ④に②とちりめんじゃこを入れ、さやいんげんがしんなりするまで炒める。

⑥ 最後に③を入れ、全体に絡まるように炒める。

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