

野菜たっぷりすいとん

仁淀川町食生活改善推進協議会 吾川支部



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 23g



淡色野菜 66g

調理時間
約30分

<材料 4人分>

小麦粉	60g	}	A
片栗粉	大さじ1		
山芋	8g		
水	40cc		
白菜	60g	大根	80g
にんじん	30g	えのき	30g
しいたけ	20g	ごぼう	20g
かぼちゃ	60g	たまねぎ	40g
わけぎ	30g	油揚げ	1/4枚
鶏もも肉	30g	豚ばら肉	30g
だし汁	カップ4	}	B
みりん	大さじ1 1/2		
塩	小さじ2/3		
しょうゆ	大さじ2		
酒	大さじ1・1/2		

<作り方>

- ① ボールにAを合わせ、泡だて器でよく練り、すいとんの生地を作る。生地がまとまってきたら、ゴムベラに持ち替えて一つにまとめる。まとめたら少しそのままにして、生地を発酵させる。
- ② にんじん・大根はいちょう切り、ごぼうはさがき、その他の野菜・油揚げ・肉は一口大に切り、にんじん・大根・ごぼうは下ゆでする。
- ③ 油揚げ・豚肉・鶏肉は湯通しする。
- ④ 鍋にBを合わせ、煮立て、わけぎ以外の材料を加え火を通す。
- ⑤ Aの生地を入れ、3～4分煮込み、わけぎを加える。
- ⑥ 好みで七味唐辛子を添える。

<献立のPRしたいところ>：子どもや私たちのために「和食」を大事にしたい。

野菜をたっぷり食べましょう。

<1人分の栄養価>

エネルギー：181Kcal

たんぱく質：6.5g 塩分：1.9g

野菜の煮込み(ミストロ-ネ風)

仁淀川町食生活改善推進協議会 池川支部



1人分の野菜摂取量



緑黄色野菜 55g
淡色野菜 50g

調理時間
約50分

<材料 4人分>

玉ねぎ	中1個
人参	1/2個
かぼちゃ	150g
トマト	中1個
セロリ	1/2本
じゃがいも	1/2個
ニンニク	1片
白いんげん豆 (水煮缶詰)	正味60g
金時豆 (水煮缶詰)	正味60g
ベーコン薄切り	2枚
グリーンピース(冷凍)	適量
ブイヨン	4カップ
オリーブ油	大さじ2
塩、コショウ	少々
おろしチーズ	適量

<作り方>

- ① 玉ねぎは1cmの角切り、人参はさいの目切り、かぼちゃもさいの目切り、トマトは皮を湯むきして種を取除き1cmの角切り、セロリは筋を取って角切り、じゃがいもは1cmの角切り、ニンニクは芯を取って粗みじん切り、ベーコンは1cm角切り、グリーンピースは熱湯でさっと茹でる。
- ② 鍋にオリーブ油、ニンニクを入れて弱火で炒め、香りが出れば中火にしてベーコンを入れ、豆以外の野菜を順次炒め合わせる。
- ③ 野菜に火が通れば、ブイヨンを注ぎ白いんげん、金時豆を加える。
- ④ 煮たてば弱火にしアクを取り、野菜が柔らかくなるまで煮込み、塩・コショウで味を調える。
- ⑤ 仕上げにグリーンピース、おろしチーズを振る。



<献立のPRしたいところ> : 色とりどりの野菜を使った栄養たっぷりの一品。季節に合わせて具材を変えれば一年中食べられます。

<1人分の栄養価>

エネルギー : 230Kcal 塩分 : 0.5g