

# 簡単！おうちで作る

## 野菜たっぷりカフェ風ごはん

### ◆ ごぼうのハッシュドポーク (野菜1人分70g)

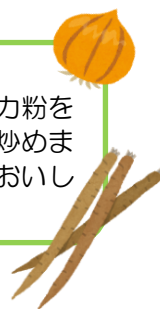
| 材料      | 1人分      | 4人分    |
|---------|----------|--------|
| 米       | 75g      | 300g   |
| 豚薄切り肉   | 50g      | 200g   |
| 玉ねぎ     | 50g      | 200g   |
| ごぼう     | 20g      | 80g    |
| バター(有塩) | 2.5g     | 10g    |
| 薄力粉     | 大さじ1/2   | 大さじ2   |
| ★       | とんかつソース  | 大さじ1/2 |
|         | トマトケチャップ | 大さじ1/2 |
|         | コンソメ(顆粒) | 小さじ1/4 |
|         | 水        | 75cc   |
| こしょう    | 少々       | 少々     |
| 乾燥パセリ   | 少々       | 少々     |

#### 【作り方】

- ①米を洗って、炊く。  
玉ねぎは薄切り、ごぼうは厚さ1mm程度の斜め薄切りにし水にさらす。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにバターを入れ、玉ねぎと水を切ったごぼうを炒める。玉ねぎが透明になったら、豚肉を加えて炒める。
- ③②に薄力粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒め、★を加え全体的によく混ぜ、蓋をして10分ほどとろみがつくまで極弱火で煮て、こしょうで味をととのえる。
- ④皿にご飯を盛り、乾燥パセリを散らし、③を添える。

#### ★ポイント★

ごぼうの香りが楽しめる、とんかつソースとケチャップで作る簡単ハッシュドポーク。炒めた具に薄力粉を加えて炒めることでルウを作らずにとろみをつけます。薄力粉がだまにならないように、振り入れて炒めましょう。豚肉の代わりに牛肉、ごぼうのほかに、れんこんでもOK。まいたけなどのきのこを加えてもおいしいです。ごぼうは火が通りやすいように、できるだけ薄く切りましょう。



### ◆ トマトとアボカドの和風サラダ (野菜1人分50g)

| 材料     | 1人分    | 4人分    |
|--------|--------|--------|
| トマト    | 40g    | 160g   |
| アボカド   | 15g    | 60g    |
| 木綿豆腐   | 30g    | 120g   |
| ★      | オリーブ油  | 小さじ1/4 |
|        | 練りわさび  | 小さじ1/4 |
|        | 濃口しょうゆ | 小さじ1/4 |
| リーフレタス | 10g    | 40g    |

#### 【作り方】

- ①ボウルに★の調味料を合わせて、わさびドレッシングを作る。
- ②トマトは種を除き1cm角に切る。アボカドは1cm角に切り、①で和えておく。
- ③豆腐は、沸騰した鍋で5分程茹でてざるにあけて水切りし、冷めたら1cm角に切る。
- ④②のボウルにトマトと豆腐を加え、豆腐の形が崩れないようにやさしく和える。最後に、リーフレタスの上に④を盛り付ける。

#### ★ポイント★

アボカドは変色しやすいので、切ったらドレッシングで和えておきましょう。わさびが苦手な場合は減らしてもOK。



◆ キャベツのミルクスープ (野菜1人分70g)

| 材料       | 1人分    | 4人分   |
|----------|--------|-------|
| キャベツ     | 40g    | 160g  |
| 玉ねぎ      | 15g    | 60g   |
| コーン缶     | 15g    | 60g   |
| 水        | 50cc   | 200cc |
| 牛乳       | 50cc   | 200cc |
| コンソメ(顆粒) | 小さじ1/2 | 小さじ2  |
| バター(有塩)  | 2.5g   | 10g   |
| 粗びきこしょう  | 少々     | 少々    |

【作り方】

- ①キャベツは短冊切り、玉ねぎは3cm長さの薄切りにする。
- ②鍋に水と玉ねぎを入れ、蓋をして火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ③たまねぎがしんなりしたら、キャベツ、コンソメを入れる。
- ④キャベツが柔らかくなったら、汁気を切ったコーンと牛乳を入れ、ひと煮立ちさせて火を止め、バターを加える。
- ⑤皿に盛り、粗びきこしょうをトッピングする。

★ポイント★

先に水だけで煮るので、水分が蒸発しないように火加減に気をつけて。牛乳を加えたら、加熱し過ぎないようにしましょう。じゃがいもを加えてもおいしいです。

盛り付け例

キャベツの  
ミルクスープ

◆ 季節の果物 (70~100g程度)

トマトとアボカド  
の和風サラダ



1日に食べたい野菜の量は、**350g**

緑黄色野菜

(切断面の色が濃い野菜)



120g

+

その他の野菜

(切断面の色が薄い野菜)



230g



ごぼうの  
ハッシュドポーク

野菜料理1皿約70gとして、1日5皿以上をめざしましょう。

平均して1皿分程度不足しています。毎日+1皿を目標に野菜をたっぷり食べましょう。



\*栄養価\*

| 献立             | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 食物繊維<br>(g) | 食塩相当量<br>(g) |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|--------------|
| ごぼうのハッシュドポーク   | 465             | 13.7         | 11.8      | 2.6         | 1.2          |
| トマトとアボカドの和風サラダ | 72              | 2.7          | 4.8       | 1.8         | 0.3          |
| キャベツのミルクスープ    | 76              | 2.4          | 3.8       | 1.4         | 0.7          |
| 合計             | 613             | 18.8         | 20.4      | 5.8         | 2.2          |