

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

野菜たっぷりミルクスープ

4人分

★白菜	100g	(大2枚程度)
★人参	50g	(1/3本位)
★えのきだけ	50g	(小1/2袋)
★ニラ	50g	(1/2束)
★ベーコン	50g	(2~3枚)
牛乳	400cc	
水	200cc	
固形コンソメ	2個	



1人分の栄養価

エネルギー：136kcal たんぱく質：5.8g
脂質：8.8g 塩分：1.0g 野菜摂取量：75g

作り方

- ①★の材料を1cmくらいに切る。
- ②鍋にベーコンと人参を入れ炒める、次に白菜、えのき、ニラを入れてさらに炒める。
分量の水とコンソメを加え、野菜がやわらかくなったら牛乳を加えひと煮立ちさせる。

当別町食生活改善協議会 見原 美智子さん作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

もちもちじゃが磯部巻き

2人分

じゃがいも	2個	(2個位)
酢	大さじ1	
味付けのり	2枚	



1人分の栄養価

エネルギー：82kcal たんぱく質：2.1g
脂質：0.1g 塩分：0.2g 野菜摂取量：1g

作り方

- ①じゃがいもはすりおろし、色が変わるので酢を混ぜる。
- ②耐熱ボールに①を入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
もちもちになったじゃがいもを大さじ1位の大きさにまとめ、味付けのりを巻く。

当別町食生活改善協議会 島田 恭子さん作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

キャベツおいしいよ

4人分

(1)ベーコン	50g	(2~3枚位)
(2)玉ねぎ	50g	(1/4個)
(3)キャベツ	300g	(大3枚位)
(4)ミニトマト	150g	(7個位)
※トマトの場合は1/2個程度		
(5)食塩	少々	
酒	大さじ1	



1人分の栄養価

エネルギー：84kcal たんぱく質：3.1g
脂質：5.1g 塩分：1.0g 野菜摂取量：125g

作り方

- ①玉ねぎはせん切り、キャベツとベーコンは子どもの食べやすい大きさに切る。
- ②厚手の鍋かフライパンに(1),(2),(3),(4),(5)の順番に入れフタをして中弱火で10分（途中で1回混ぜる）煮る。
※酒は水分が少ない場合に入れます。

当別町食生活改善協議会 山岸 明子さん作