

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

簡単ごはんせんべい

2人分

ごはん	300g	
卵	2個	
人参	1/2本	(75~100g)
ほうれん草	2株	
ごま	大さじ2	
しょうゆ	大さじ1	
ごま油	大さじ1	



1人分の栄養価

エネルギー：528kcal たんぱく質：14.5g

作り方

- ①卵を溶いてしょうゆを入れごはん混ぜる。(たまごかけごはんを作る)
- ②ほうれん草は軽くゆでみじん切り、人参はすりおろす又は細いせん切りにする。
- ③①と②とごま、ごはんを混ぜ合わせ、食べやすい大きさのせんべい型にする。
- ④フライパンにごま油を引き③を並べこんがり焼く。

当別町食生活改善協議会 秋吉 美幸さん作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

皮なし玉ねぎシューマイ

4人分

豚ひき肉	60g	(200g)
玉ねぎ	1個	
コーン	12粒	
片栗粉	大さじ1	
食塩	少々	
こしょう	少々	



1人分(3個分)の栄養価

エネルギー：53kcal たんぱく質：3.1g
脂質：2.3g 塩分：0.7g 野菜摂取量：30g

作り方

- ①玉ねぎは細かいみじん切りにし、ふきんなどで水気をしっかりふき取る。
- ②ひき肉と①を混ぜ食塩・こしょうで味を調え、片栗粉を加えてさらに混ぜる。
- ③②を12等分にして、シューマイの形にまとめ、片栗粉(分量外)を表面にまぶしコーンをのせる。
- ④蒸気の上上がった蒸し器に間隔をあけて並べ、10分間蒸す。

当別町食生活改善協議会 泉 亜希子さん作

◆食改さんの簡単・時短野菜レシピ◆

にんじんのバター煮

2人分

人参	1本	(150~200g)
バター	大さじ1	
食塩	少々	
水	ひたひた	
※こしょう	少々	



1人分の栄養価

エネルギー：35kcal たんぱく質：2.2g
脂質：2.2g 塩分：0.3g 野菜摂取量：78g

作り方

- ①人参は1cm位の厚さの輪切りにする。
 - ②小さめの鍋に①を入れ、ひたひたの水と分量のバターを入れて煮る。
 - ③煮汁がなくなり、人参が柔らかくなったら食塩少々を振り、味を調える。
- ※大人は盛り付けた後こしょう少々を振るとよい。

当別町食生活改善協議会 泉 亜希子さん作