

# レンジで簡単に1日分の緑黄色野菜を食べよう！

監修：恵庭市役所 介護福祉課 管理栄養士 釜田 亜紀子



## ＊さつま芋とりんごのサラダ

- ・粉チーズはカルシウムが豊富です。サラダの他にもカレー、パスタ、スープに入れても良いですよ。
- ・さつま芋は、便秘を予防する食物繊維が豊富です。

### 【1人分】

|       |         |
|-------|---------|
| たん白質  | 3.0g    |
| エネルギー | 208kcal |
| 塩分    | 0.4g    |



### 材料(3人分)



さつま芋・・・1本  
りんご・・・1/4個  
ちくわ・・・1本  
粉チーズ・・・大さじ1  
A マヨネーズ・・・大さじ1と1/2  
オリーブオイル・・・大さじ1

### 作り方

- ① さつま芋は皮付きのまま 1.5 cm角に切り、水にさらす。
- ② りんごは皮付きのまま 5 mmのいちょう切りにし、塩水につけておく。
- ③ 耐熱容器に水を切った①を入れ、ラップをかけ電子レンジで5分加熱する。竹串をさしてみてやわらかくなったら取り出し冷ます。
- ④ ③に水を切った②、小口切りしたちくわ、A を入れ混ぜて出来上がり。

## ＊人参しりしり風



### 材料(2人分)

人参・・・1本  
ツナ缶・・・1缶  
A だし汁・・・大さじ2  
酒・・・大さじ1  
砂糖・・・小さじ2  
しょうゆ・・・小さじ2

### 【1人分】

|       |         |
|-------|---------|
| たん白質  | 7.9g    |
| エネルギー | 170kcal |
| 塩分    | 1.2g    |

### 作り方



皮ごと使用することで更にカロテンがUP、免疫力を高める働きがあります。

- ① 人参は皮付きのままピーラーでせん切りにする。
- ② 耐熱容器に①、ツナ缶、A を入れてラップをし2分加熱する。
- ③ いったん取り出し軽く混ぜてから更に2分加熱し出来上がり。



## ＊アスパラごま和え



### 材料(2人分)

アスパラ・・・5本  
A 白すりごま・・・大さじ2  
砂糖・・・小さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1

### 【1人分】

|       |         |
|-------|---------|
| たん白質  | 4.0g    |
| エネルギー | 79 kcal |
| 塩分    | 0.4g    |

### 作り方



他にほうれん草、小松菜でもOK！

- ① アスパラはかたい根元の皮をピーラーでむき、斜め切りにする
- ② 耐熱容器に①を入れラップをし、電子レンジで1分30秒加熱する。
- ③ ②にAを加えて混ぜる。