

# 冬野菜レシピ

## 大根と鶏もも肉のクリーム煮

主菜

副菜

### ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 218kcal      たんぱく質 18.3g      脂質 13.5g  
 炭水化物 10.1g      食塩 0.7g

### ◆材料 2人分

大根	2センチ(約100g)
にんじん	1/4本(約50g)
しめじ	1/2本(約50g)
鶏もも肉	160g
サラダ油	大さじ1
水	200ml
クリームシチューの素	1/4箱
鶏ガラスープの素(顆粒)	小さじ1/2
牛乳	100g



### ◆ 作り方

1. 大根は1センチ厚さのいちょう切りにし、下茹でをしてザルにあげておく。にんじんは2センチ厚さのいちょう切り、しめじは石突を除き、鶏肉は一口大に切る。
2. フライパンに油を熱し、1を炒め、全体に油が回ったら水を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る
3. 火を止めてシチューの素を加えて溶かす。再度、弱火でとろみがつくまで加熱する。
4. 鶏ガラスープの素、牛乳を加えて味をととのえる。

### ◆ 大根の旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

# ほうれん草のおろし和え

副菜

## ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 27kcal

たんぱく質 2.3g

脂質 0.4g

炭水化物 5.8g

食塩 0.7g

## ◆材料 2人分



ほうれん草	100g
しめじ	40g
大根	120g
しょうゆ	大さじ1/2
ゆずの果汁	2g
ゆずの皮	適量

## ◆ 作り方

1. しめじは石突を除き、小房に分ける。
2. 沸騰した湯でしめじを茹で、湯は残してザルにあげる。同じ湯でほうれん草を茹で水にさらして固くしぼり、3センチ長さに切る。
3. 大根はすりおろし、軽く絞る。ゆずは果汁を絞り、皮は千切りにする。
4. ボウルに、2. 3を入れ、しょうゆで和える。
5. 器に盛り付けて、お好みでゆずの皮を飾る。

## ◆ ほうれん草の旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

# 水菜とツナのナムル

副菜

## ◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー 62kcal

たんぱく質 3.0g

脂質 3.2g

炭水化物 19.8g

食塩 0.4g

## ◆材料 2人分



水菜	60g
切り干し大根	15g
ツナ缶(水煮)	20g
★塩	ひとつまみ
★ごま油	大さじ1/2
★おろしにんにく	小さじ1/3

## ◆ 作り方

1. 水菜は3センチ長さに切り、切り干し大根は水で戻してから水分を軽く絞り3センチ長さに切る。
2. 耐熱容器に入れ、電子レンジ(600w/2分)で加熱する。
3. 水気を切ったツナ缶と★を2に入れて、和える。

加熱しないと水菜のシャキシャキとした食感を楽しめます。

## ◆ 水菜の旬 【からだにいい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月

2月

3月

4月

5月

6月

7月

8月

9月

10月

11月

12月

## 冬野菜レシピ

発行日 令和7年1月  
協力 食育推進リーダー パプリカ  
編集・発行 府中市福祉保健部健康推進課  
〒183-0055  
府中市府中町2丁目25番地  
(府中市保健センター内)  
TEL: 042-368-6511 (直)  
FAX: 042-334-5549  
ホームページ: <http://www.city.fuchu.tokyo.jp/>

季節の野菜を使ったレシピを掲載しています。  
冬野菜以外のレシピも多数掲載中です♪



私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。

生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

