



和食の基本は、主食、主菜、副菜を整えること。忙しい現代人、全部手づくりでなくてもOK。市販のものもうまく活用しながら、定食スタイルを整えることがおすすめです。

## 栄養豊富な野菜たっぷり定食



エネルギー：614kcal / 塩分：3.8g

野菜は、煮物や炒め物にすれば、「かさ」が減るため、サラダのように生野菜として食べるより多くの量を食することができます。細かく刻んでハンバーグにするなど調理の仕方を工夫すると、野菜が苦手な人もおいしく食べられます。

### 献立メニュー

- 野菜入り和風チキンバーグ
- ジャガイモの白煮
- キャベツとワカメの二杯酢
- ピースごはん
- 吉野汁

今月のPICK UP

### PICK UP

## 野菜入り和風チキンバーグ

### 材料 (2人分)

鶏ひき肉：150g  
 ゴボウ：20g (1/8本程度)  
 ニンジン：20g (1/10本程度)  
 タマネギ：40g (1/5個程度)  
 生シイタケ：20g (1と1/3個程度)  
 ショウガ：少々  
 塩：小さじ1/6

しょうゆ：小さじ1/2  
 片栗粉：小さじ1  
 油：小さじ1と1/2  
 ダイコン：2cm  
 アサツキ：少々  
 しょうゆ：小さじ1/2  
 ラディッシュ：1個

### 作り方

- 1 ゴボウは皮をこそげて粗みじんに切り、水に入れてあくをとり、水気をきる。
- 2 ニンジン、タマネギ、生シイタケは粗みじんに切る。
- 3 ボウルに鶏ひき肉を入れ、塩、しょうゆ、ショウガのみじん切り、片栗粉を加えてよく混ぜる。①、②を加えて更によく混ぜ、6等分にして小判形にする。
- 4 フライパンに油を熱し、③を入れて中火で1～2分焼き、裏返してふたをして焼いて火を通す。
- 5 ダイコンをすりおろし、軽く水気をきって、アサツキの小口切りを加える。
- 6 器に④を盛り、⑤のをせてしょうゆをかけ、飾り切りにしたラディッシュを添える。



エネルギー 185kcal / 塩分1.1g

## ゴボウ

季節の  
野菜図鑑



食物繊維が多いので、便通をよくします。がんや動脈硬化の予防にもなります。