

ひろしま地産地消 おいしい! レシピ!

広島修道大学
健康栄養学科
学生考案レシピ

小松菜の塩焼きそば



調理時間 20分

野菜摂取量

70g

(一人あたり)

材料 (1人分)

豚バラ薄切り肉	40g
小松菜	1株 (50g)
にんじん	20g
焼きそば用蒸しめん	1玉
水	大さじ2
「AJINOMOTO サラダ油」	適量
A 「丸鶏がらスープ」	小さじ1
A 「瀬戸のほんじお」	少々
A 粗びき黒こしょう	少々
A 「AJINOMOTO ごま油好きの純正ごま油」	小さじ1/2



味を調える時は、こしょうを多めにするのがポイントです。具材を炒める時に、おろしにんにくや生姜を入れてもいいですよ。



作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切り、にんじんは4cm長さの短冊切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、①の豚肉・にんじんを炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①の小松菜を加えて炒め、中華めん、水を加えてフタをして3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ めんがほぐれたらAを加えて混ぜ合わせる。

エネルギー:481kcal / 食塩相当量:2.5g(1人分)

広島国際大学
医療栄養学科
学生考案レシピ

レモンライス



調理時間 15分

野菜摂取量

104g

(一人あたり)

材料 (3人分)

米	2合
水	適量
さけフレーク	60g
キャベツ	3枚
パプリカ(赤)	1個
しめじ	1/2パック
レモンの皮(すりおろす)	1/2個分
「味の素KKコンソメ」固形タイプ	1個
A 青ねぎ(小口切り)	30g
A レモン汁	1個分(大さじ3)
A 「AJINOMOTO サラダ油」・(レモン汁と同量)	大さじ3



野菜もしっかり摂れる、新感覚の炊き込みご飯です。ビタミンCやクエン酸が豊富なレモンの酸味で食欲倍増!



作り方

- ① 米は洗ってザルに上げておく(時間外)。
- ② キャベツはひと口大に切り、パプリカは1/3をみじん切りにし、残りの2/3をひと口大に切る。しめじは根元を切って小房に分ける。
- ③ 炊飯器に①の米を入れ、2合の目盛りまで水を注ぎ、「コンソメ」、②のしめじ・キャベツ・ひと口大に切ったパプリカを入れ、すりおろしたレモンの皮を加えて炊く(時間外)。
- ④ A、②のみじん切りしたパプリカを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 炊き上がったら、さけフレークを加えて混ぜ合わせ、皿に盛り、食べる直前に④をかけていただく。

エネルギー:538kcal / 食塩相当量:0.9g(1人分)

ひろしま地産地消
おいしい! レシピ

広島県産食材を活かしたレシピが満載!

ひろしま地産地消推進協議会



おうちで
中華を楽しもう!

《 野菜をサッと炒めるだけで本格中華 》

一皿で

野菜や
たんぱく質が
おいしく手軽に
食べられる!

野菜

肉

魚介類



油と一緒にとることで
吸収率がアップする栄養素も!

小松菜やトマトなど、
野菜に含まれるβ-カロテンは、
油で炒めることで吸収率アップ!

小松菜



β-カロテン

トマト



食用油



油分

