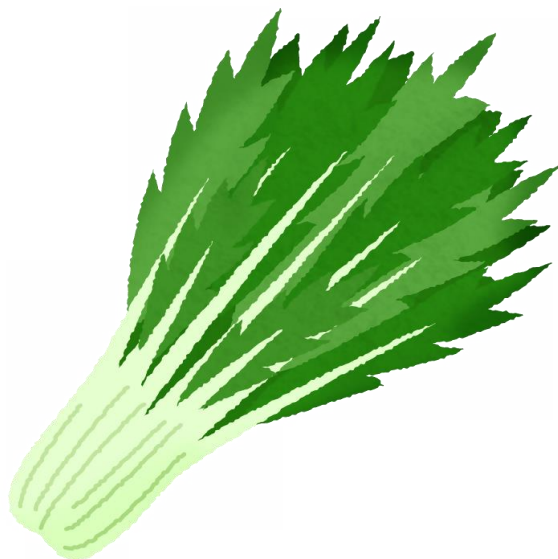


水菜を使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

水菜とベーコンの卵炒め (西仙北支部)



材 料(4人分)

水菜……………2/3袋
ベーコン…………120g
酒……………小さじ2
こしょう…………適量
ごま油……………大さじ3

A [卵……………2個
砂糖……………小さじ2
塩……………少々

作り方

- ①ベーコンと水菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②Aをよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンにごま油を熱し混ぜた②を加えて、ヘラでやさしく炒め、ふんわりしたら取り出す。
- ④フライパンに残った油でベーコンを炒め、色が変わったら水菜を加えさっと炒める。
- ⑤④に③の卵と酒を加え、卵を崩すように炒め合わせ、最後にこしょうで味を整えて完成。

ベーコンをウインナーやちくわなどに替えても
おいしくいただけます。

1人分当たり

エネルギー……………202キロカロリーー
塩分……………1.5グラム

彩り野菜の肉巻き (中仙支部)



材 料(2人分)

豚バラ肉……………100g
水菜……………1/2束
トレビス(紫キャベツに似たキク科の野菜)……4枚
ベビーキャロット……3本
A [塩……………ひとつまみ
胡椒……………少々
サラダ油……………小さじ1

作り方

- ①豚バラ肉にAで下味をつける。
- ②ベビーキャロットは生のまま大き目の千切りにする。
- ③水菜は半分に切る。
- ④豚バラ肉を3枚敷いて、その上にベビーキャロットとトレビス、水菜、しその葉をのせて巻く。
- ⑤フライパンにサラダ油をひいて、巻き終わりを下にし焼き、転がして全面を焼く。
- ⑥火が通ったらフライパンから出し、食べやすい大きさに切る。

中の野菜は、黄パプリカや赤パプリカなどの鮮やかな
野菜でも代用できます。
お好みで煎り胡麻をちらして召し上がり下さい。

1人分当たり

エネルギー……………237キロカロリーー
塩分……………0.6グラム

水菜

“水分だけでなく免疫力アップや
美肌にも効果的”

- * 水菜にはβカロテン・ビタミンC、
カルシウムを豊富に含む緑黄色野菜です。
βカロテン・ビタミンCは風邪予防に、
カルシウムは丈夫な骨づくりに欠かせない
栄養素です。

＜選び方＞

- ☆葉が鮮やかな緑色で先までピンと真っすぐな
もの。茎に傷がなく白くつややかなもの。

＜保存方法＞

- ☆葉先を乾燥させないように湿らせた
新聞紙やキッチンペーパーなどで包み、
ポリ袋に入れて立てた状態で野菜室に
保存。

＜調理方法＞

- ☆ 焼き物、揚げ物、炒め物、煮物、
蒸し物等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)
エネルギー.....23キロカロリー
水分.....91.4グラム
たんぱく質.....1.9グラム
脂質.....0.1グラム
炭水化物.....2.1グラム



水菜のパンケーキ (神岡支部)



材 料(4枚分)

A	水菜.....	60g
	にんじん.....	30g
	バナナ.....	70g
	ホットケーキミックス.....	170g
	牛乳.....	70g
	油.....	適量

作り方

- ①Aをミキサーにかけ細かくする。
- ②Aと材料を合わせてよく混ぜる。
- ③フライパンに油を敷き、生地を流し入れ、
表面がぽつぽつしてきたら裏返して両面を焼く。

お好みでジャムをかけたリ
アイスのをせてもおいしくいただけます！

1枚当たり

エネルギー.....186キロカロリー
塩分.....0.5グラム

水菜としらすのおろしサラダ (南外支部)



材 料(4人分)

水菜.....	200g	A
しらす.....	100g	
大根.....	480g	
なめこ.....	200g	
菊.....	適量	
トマト.....	適量	
		しょうゆ.....大さじ2
		ごま油.....大さじ1
		酢.....小さじ1/4

作り方

- ①水菜は根元を切り落とし、食べやすい大きさに
切る。
- ②大根はすりおろし、水気を切る。
- ③なめこをサッとゆでる。
- ④すり下ろした大根となめこ、Aを混ぜ合わせる。
- ⑤皿に水菜を敷き、上に④をのせ、しらすや
菊、トマトをトッピングする。

お好みで野菜をトッピングしても彩りを楽しめます。

1人当たり

エネルギー.....118キロカロリー
塩分.....2.0グラム