

簡単!

kewpie

石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

秋おすすめ!

主菜

ロメインレタスと えびのマヨソテー



マヨネーズで炒めることで引き出された、香ばしいえびのつま味が
ロメインレタスによく合います。

調理時間

10分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

169kcal

食塩相当量

0.6g

野菜量

100g

写真は1人分

材料 (2人分)

ロメインレタス	6枚(120g)
黄パプリカ	1/2個(80g)
えび(小)生・殻付き	6尾(108g)
キューピーマヨネーズ	大さじ2(30g)

作り方

- ①ロメインレタスは長さ5cmに切る。
黄パプリカは1cm幅の斜め切りにする。
- ②えびは殻をむいて背ワタを取る。
- ③フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れて
火にかけ、②を入れ炒める。
- ④火が通ったら、①と残りのマヨネーズ
を加え、さっと炒める。

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

石川県の
一食分の基準

※レシピ提供: キューピー(株)

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上

簡単!

kewpie



石川県

時短!

いしかわヘルシー&デリシャスメニュー

「簡単」「時短」な「いしかわヘルシー&デリシャスメニュー」をご紹介します!
ぜひご家庭で作ってみてください!

動画で作り方
公開中!

冬おすすめ!

主菜

れんこんと豚しゃぶの 温サラダ



キャベツの代わりにレタスでもおいしく召し上がれます。

調理時間

15分

栄養成分
(1人分)

エネルギー

214kcal

食塩相当量

0.7g

野菜量

138g

写真は1人分

材料 (2人分)

キャベツ	3枚 (180g)
れんこん	1/2節
ミニトマト	4個 (36g)
豚ばら肉 (薄切り)	80g
キューピーノンオイルきざみ玉ねぎ	30g

作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさに切る。れんこんは皮をむいて4mm幅のいちよう切りにして水にさらす。
- ②熱湯で①、豚ばら肉の順に茹で、食べやすい大きさに切る。
- ③器に②と半分に切ったミニトマトを盛り付け、ノンオイルをかける。

いしかわヘルシー&デリシャスメニューとは…

石川県では、健康づくりを推進するため、右の基準を満たすメニューを開発し、普及しています。主菜、副菜のメニューはそれぞれと主食(ごはん約1杯分)を組み合わせることで、1食分の基準を満たす献立を立てることができます。

石川県の
一食分の基準

※レシピ提供: キューピー(株)

エネルギー控えめ	600kcal以下
塩分控えめ	3g以下
野菜たっぷり	150g以上