

まいにち野菜習慣をご利用いただき、ありがとうございます。  
管理栄養士の西肥です。新緑が目に見え、鮮やかな季節となりましたが、  
皆様はいかがお過ごしでしょうか。

ぽかぽか陽気が気持ち良いこの時期こそ、  
ウォーキングを始めるには最適です。  
冬の間凝り固まった身体をほぐしていきましょう。  
ウォーキングは代表的な有酸素運動  
(余裕をもって長い時間続けられる運動のこと)。

運動強度が高くなく、手軽に取り組みやすい運動なので、  
とりわけ中高齢者の方々に人気です。

運動することで身体を支える足腰の筋肉が鍛えられますし、  
リフレッシュ効果も期待できますよ。

皆様も毎日の習慣に有酸素運動を取り入れてみては  
いかがでしょうか？

管理栄養士 西肥悠里子



今回は  
チンゲン菜



野菜のある暮らしで健康的な食生活に。  
もっと野菜を知って、もっと好きになろう！

チンゲン菜は中国から伝わった緑黄色野菜で、ビタミンCやビタミンAが豊富に含まれています。茎部分は加熱してもシャキシャキとした食感が残るため、中華風の炒め物のほか、和風や洋風など様々な料理でおいしく食べられるのが良いですね。

…………… 商品のお取り扱い方 ……………

- ◆必ず冷凍庫(-15℃以下)で保存してください。 ◆栄養成分表示は実際の商品と異なる場合がございます。
- ◆解凍後の再凍結は避け、賞味期間内でもお早めにお召し上がりください。 ◆加熱調理後の商品は熱くなっておりますので、  
取扱いには充分ご注意ください。

← 今月のメニュー、栄養成分表示、調理方法は裏面をご覧ください。

商品に対するお問い合わせは  
ベルーナグルメ友の会

通話料無料 0120-307-963 受付時間 9:00~21:00

# まいにち野菜習慣 5月



食べたらチェック!  
20袋版は2袋目まで  
30袋版は3袋目まで  
40袋版は4袋目まで

## 1 ふんわり玉子の野菜あんかけ

まろやかな玉子に野菜あんを絡めました。彩りも良く、食卓が華やぎます。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
39kcal

たんぱく質 …… 2.3g  
脂質 …… 1.6g  
炭水化物 …… 3.5g  
ナトリウム …… 211mg

塩分  
0.5g

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 2 炒り鶏

鶏肉と根菜を一緒に炊き上げました。だしがしっかりと効いていて美味です。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
68kcal

たんぱく質 …… 4.0g  
脂質 …… 2.8g  
炭水化物 …… 6.3g  
ナトリウム …… 157mg

塩分  
0.4g

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 3 おくらのおかか和え

おくらにかつおぶしを和えました。箸休めにぴったりです。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
24kcal

たんぱく質 …… 1.4g  
脂質 …… 0.0g  
炭水化物 …… 4.8g  
ナトリウム …… 145mg

塩分  
0.4g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 4 なめこのおろし和え

なめこときゅうりを大根おろしでさっぱりと仕上げました。気持ちが和む一品です。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
24kcal

たんぱく質 …… 1.2g  
脂質 …… 0.0g  
炭水化物 …… 5.9g  
ナトリウム …… 265mg

塩分  
0.7g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 5 里芋とツナの煮物

里芋・人参・ツナを炊き上げました。里芋のしっとりとした食感をお楽しみください。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
62kcal

たんぱく質 …… 2.9g  
脂質 …… 1.4g  
炭水化物 …… 9.4g  
ナトリウム …… 176mg

塩分  
0.4g

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 6 三色和え

チンゲン菜・人参・錦糸卵を彩りよく和えました。上品な味わいです。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
41kcal

たんぱく質 …… 2.1g  
脂質 …… 1.9g  
炭水化物 …… 4.1g  
ナトリウム …… 270mg

塩分  
0.7g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 7 茄子とベーコンの炒め物

茄子とベーコンを炒めました。ご飯のお供にどうぞ。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
131kcal

たんぱく質 …… 1.5g  
脂質 …… 12.1g  
炭水化物 …… 4.1g  
ナトリウム …… 155mg

塩分  
0.4g

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 8 キャベツのトマト煮

鶏肉・キャベツをトマトで煮込みました。手間のかかるメニューも手軽に食べられます。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
33kcal

たんぱく質 …… 2.5g  
脂質 …… 1.5g  
炭水化物 …… 3.1g  
ナトリウム …… 114mg

塩分  
0.3g

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 9 大根なます

大根と人参に柚子を加えてさっぱりと仕上げました。程よい酸味が食欲をそそります。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
29kcal

たんぱく質 …… 0.3g  
脂質 …… 0.1g  
炭水化物 …… 6.9g  
ナトリウム …… 63mg

塩分  
0.2g

自然解凍 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
3袋目 ✓  
4袋目 ✓

## 10 じゃが芋のそぼろ煮

ほっくりとしたじゃが芋を、優しい味わいのそぼろ煮にしました。



栄養成分表示 50gあたり

エネルギー  
55kcal

たんぱく質 …… 2.5g  
脂質 …… 1.0g  
炭水化物 …… 8.9g  
ナトリウム …… 155mg

塩分  
0.4g

電子レンジ 1袋目 ✓  
2袋目 ✓  
湯せん 3袋目 ✓  
4袋目 ✓

### 調理方法

自然解凍

冷蔵庫にて、約7~8時間を目安に解凍、または流水解凍してください。

湯せん

パックのまま沸騰したお湯に入れ、5分程度、中火で加熱してください。

電子レンジ

皿に移しラップをかけ、500Wで約1分間加熱してください。電子レンジの機種によって差がありますので様子を見ながら加熱してください。

※ 味の調合、調理方法の改善を致しました結果、栄養成分値がカタログ表示と差異がでる場合がございます。ご了承ください。