

# 野菜をもお〜っと食べましょう!

お手軽野菜料理レシピ

## 手軽な野菜の使い方

下処理に時間のかかる野菜や芋は、まとめてゆでて冷蔵庫にストックしておく、短時間で料理することができます。時間に余裕のあるときに、多めの野菜をまとめてゆでておくと2〜3日は使うことができ、洗ったりゆでたりする手間も一度で済むのでおすすめです。

□まとめゆでにおすすめの野菜(ザルに上げて冷まし、余分な水分を飛ばすと傷みにくいです)

- カボチャ/種とわたを取り、大きめの一口大に切って
- ニンジン・大根/使いやすい大きさ(輪切りや乱切りなど)に切り、水からやわらかくゆでて、ザルに上げて冷ます。
- ブロッコリー・カリフラワー/小房に分けて、熱湯でさっとゆで、ザルに上げて冷ます。
- コマツナ・ホウレンソウ/熱湯で硬めにゆで、冷水で冷ましてから水気を切り、食べやすく切る。
- ゴボウ/皮をこそげて使いやすい大きさに切り、酢を少し入れた水から硬めにゆで、ザルに上げて冷ます。
- レンコン/皮をむいて使いやすい大きさに切り(半月切りやイチョウ切り)、酢を少し入れた水から硬めにゆで、ザルに上げて冷ます。
- ジャガイモ/皮をむいて大きめに切り、電子レンジで硬めに加熱し、ザルに上げて冷ます。
- アスパラガス/根元の硬い部分を切り、使いやすい長さに切って、電子レンジで硬めに加熱し、ザルに上げて冷ます。

### 根菜とベーコンのさっと煮

【材料(4人分)】

- 大根・ゴボウ・レンコン・ニンジン(まとめゆでしたもの) 各100g
- スライスベーコン 2枚
- 水 1カップ
- 鶏ガラスープ(顆粒) 小さじ1/2
- 砂糖・しょうゆ 各大さじ2

【作り方】

- ①ベーコンは2センチくらいに切る。
- ②鍋に野菜を入れ、上に①を散らす。水と調味料を入れて強火で煮る。水分が半分くらいになるまで煮含め、火を止めて盛り付ける。

### きんぴら

【材料(4人分)】

- レンコン・ニンジン・ゴボウ(まとめゆでしたもの) 各100g
- ごま油 小さじ2
- 砂糖・しょうゆ 各大さじ2弱
- 一味唐辛子 少々

【作り方】

- ①鍋にごま油と野菜を入れ、野菜の表面に所々焼き色が付くまで強火で炒める。
- ②砂糖としょうゆを入れて水気がなくなるまで炒めたら火を止め、一味唐辛子を混ぜて盛り付ける。

### チーズ焼き

【材料(4人分)】

- じゃがいも(まとめゆでしたもの) 200g
- ホウレンソウ・ブロッコリー・ニンジン (まとめゆでしたもの) 各70g
- バターまたはサラダ油 適量
- A { ●卵 1個  
●牛乳 大さじ2  
●塩・こしょう 少々
- ピザ用チーズ 適量

【作り方】

- ①耐熱皿にバターかサラダ油を薄く塗しておく。
- ②Aを混ぜ合わせ、食べやすい大きさに切った野菜を入れて混ぜる。
- ③耐熱皿に②を入れ、好みの量のチーズを乗せ、オーブンレンジかトースターで10分くらい、卵に火が通りチーズに焼き色が付くまで焼く。(表面が焦げそうなときは、途中でアルミホイルをかぶせて焼きましょう)



問い合わせ先/役場健康推進課健康推進係 ☎ 4 8 2 - 2 9 3 5 (課直通)



とくなが さち 徳永 さち ちゃん



いじま たま 飯島 たま ちゃん



なかがわ ちせ 中川 ちせ ちゃん



まえかわ はると 前川 はると ちゃん



はしだ ほのか 橋田 ほのか ちゃん

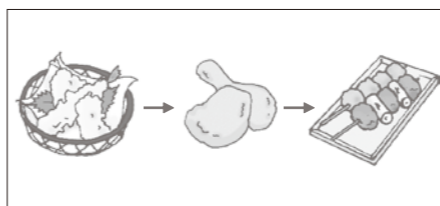


まるやま のあ 丸山 のあ ちゃん



くりた れんと 栗田 れんと ちゃん

▼揚げ物  
揚げ物や炒め物は、1日1回を目安にしましょう。網焼きや煮物、蒸し物の料理がおすすめです。また、生野菜のサラダにドレッシングをかけるより、温野菜をおひたしなどで食べると油を控えることができます。



□油を控えるポイント

脂質には、体の細胞を構成する成分や脂溶性のビタミンの吸収を促す大切な役割があります。しかし、体を動かすときに効率の良いエネルギー源としても使われるほど、少量でも高カロリーな栄養素です。たくさんとってしまうと、使い切れずに内臓や皮下に脂肪として蓄えられ、肥満や脂質異常症などの生活習慣病にもなりやすくなります。とり過ぎには気をつけましょう。



今月の栄養士 石塚 員可 さん

揚げ物や炒め物は、1日1回を目安にしましょう。網焼きや煮物、蒸し物の料理がおすすめです。また、生野菜のサラダにドレッシングをかけるより、温野菜をおひたしなどで食べると油を控えることができます。

▼揚げ物や炒め物は、1日1回を目安にしましょう。網焼きや煮物、蒸し物の料理がおすすめです。また、生野菜のサラダにドレッシングをかけるより、温野菜をおひたしなどで食べると油を控えることができます。

▼マヨネーズやドレッシング  
ドレッシングはノンオイルを選び、マヨネーズもオイルカットのものを選ぶのがおすすめです。マヨネーズにプレーンヨーグルトを混ぜたり、ノンオイルのドレッシングを手作りしたりすると、油の量を調整しやすいです。

▼ルウを使った料理  
カレーやシチューなどのルウは、思ったよりも油が多く含まれています。手作りするときにはバターや油を控えめにしましょう。市販のルウを使うときは量を減らし、デンプンや小麦粉などでとろみを加えると、油を抑え、カロリーも減らせます。

揚げ物を控えておろこく食べる工夫