

# ～料理のレパートリーを増やそう～ 旬の食材アレンジレシピ

H29年7月7日(金)  
10:00～12:30  
宇都宮市保健センター

ピーマンのさっと煮	季節の野菜のヨーグルトディップ
<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ピーマン 50g</li> <li>・パプリカ(赤) 20g</li> <li>・めんつゆ 小さじ1/2</li> <li>・水 大さじ1/2</li> <li>・かつお節 少々</li> </ul> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ピーマン、パプリカは種を取り、せん切りにする。</li> <li>2 鍋に1とめんつゆを入れ、1～2分間さっと煮て火を止め、かつお節をかける。</li> </ol> <p style="text-align: right;">【エネルギー:23kcal, 塩分:0.3g】</p>	<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アスパラ 20g</li> <li>・セロリ 30g</li> <li>・パプリカ(赤) 30g</li> <li>・きゅうり 25g</li> <li>・ギリシャヨーグルト 50g (水切りヨーグルト)</li> <li>・アボカド 20g</li> <li>・粉チーズ 大さじ1/2</li> <li>・マジックペッパー 小さじ1/4</li> <li>ソルト</li> <li>・パプリカパウダー 少々</li> </ul> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 アスパラは、根元を落とし、半分に切りさっと茹でる。</li> <li>2 セロリ、パプリカ、きゅうりは同じくらいの大きさ、長さに切る。</li> <li>3 器に野菜を盛り、混ぜ合わせたAを添える。 Aにパプリカパウダーを少々ふり色合いよく仕上げる。</li> </ol> <p style="text-align: right;">【エネルギー:124kcal, 塩分0.5g】</p>
切り干し大根としめじのカレー煮	きゅうりの塩昆布和え
<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・切り干し大根(乾) 7g</li> <li>・しめじ 20g</li> <li>・ごま油 小さじ1/3</li> <li>・トマトケチャップ 小さじ1</li> <li>・しょうゆ 小さじ1/3</li> <li>・カレー粉 少々</li> </ul> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 切り干し大根は水で戻し、食べやすい長さに切る。しめじは石づきを取り小房に分ける。</li> <li>2 ごま油で炒める。</li> <li>3 Aを加えて味をからめる。</li> </ol> <p style="text-align: right;">【エネルギー:42kcal, 塩分:0.5g】</p>	<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・きゅうり 50g</li> <li>・塩昆布 2g</li> <li>・ごま油 小さじ1/4</li> </ul> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 きゅうりはすりこぎ棒などでたたいて、亀裂を入れ、食べやすい大きさに手でちぎる。</li> <li>2 1をボールに入れ、塩昆布、ごま油を加えよく混ぜ合わせ、味をなじませる。</li> </ol> <p style="text-align: right;">【エネルギー:18kcal, 塩分:0.4g】</p>
シナモンかぼちゃ	オクラのごま味噌和え
<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・かぼちゃ 75g</li> <li>・砂糖 小さじ1</li> <li>・バター 小さじ1</li> <li>・シナモンパウダー 小さじ1/2</li> </ul> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 かぼちゃは中ワタと種をスプーンできれいに取り一口大に切る。</li> <li>2 かぼちゃを水でぬらし耐熱皿に重ならないように並べ、砂糖を振り、ラップをしてレンジで2～3分加熱し、ボウルに移す。</li> <li>3 かぼちゃが熱いうちにバターを加えてからめ、シナモンをふる。</li> </ol> <p style="text-align: right;">【エネルギー:110kcal, 塩分:0.1g】</p>	<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オクラ 70g</li> <li>・みそ 小さじ1/2</li> <li>・酢 小さじ1</li> <li>・砂糖 小さじ1/2</li> <li>・みりん 小さじ1/2</li> <li>・すりごま 小さじ1/2</li> </ul> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 ボールにAをすべて合わせておく。</li> <li>2 オクラを洗い、沸騰したお湯で1～1分半茹でる。</li> <li>3 冷水にとり、水を切ったら斜めに切る。</li> <li>4 Aと混ぜ合わせる。</li> </ol> <p style="text-align: right;">【エネルギー:51kcal, 塩分:0.4g】</p>

# ～料理のレパートリーを増やそう～ 旬の食材アレンジレシピ

<h3>なすの中華炒め</h3> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・なす</td><td>70g</td> <td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/3</td> <td rowspan="5">} A</td> </tr> <tr> <td>・いんげん</td><td>20g</td> <td>・酢</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・長ねぎ</td><td>10g</td> <td>・豆板醤</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>・しょうが</td><td>1g</td> <td>・ごま油</td><td>小さじ1/4</td> </tr> <tr> <td>・にんにく</td><td>1g</td> <td></td><td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 なすは5mm幅の斜め切りに、いんげん、長ねぎは斜め切りにする。</li> <li>2 Aを合わせておく。</li> <li>3 フライパンにごま油をひき、しょうが、にんにくを炒める。香りがでたらなす、いんげん、長ねぎを入れ、さらに炒める。</li> <li>4 火が通ったらAを回し入れなじませる。</li> </ol> <p>【エネルギー:38kcal 塩分0.5g】</p>	・なす	70g	・しょうゆ	小さじ1/3	} A	・いんげん	20g	・酢	小さじ1/2	・長ねぎ	10g	・豆板醤	少々	・しょうが	1g	・ごま油	小さじ1/4	・にんにく	1g			<h3>マジックペッパーソルトでジャーマンポテト</h3> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・スライスベーコン</td><td>9g</td> </tr> <tr> <td>・じゃがいも</td><td>75g</td> </tr> <tr> <td>・サラダ油</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・マジックペッパーソルト</td><td>小さじ1/2弱</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 じゃがいもは洗って皮をむき、一口大に切ってから水にさらし、ぬれたままラップで包み3分加熱する。竹串がすっと通るか確認する。</li> <li>2 ベーコンは5mm幅に切る。</li> <li>3 フライパンを熱し油をひき、ベーコンを炒め、続いてじゃがいもを加え炒める。</li> <li>4 じゃがいもが色づいたら、マジックペッパーソルトを加え全体を炒め合わせる。</li> </ol> <p>【エネルギー:94kcal 塩分:0.8g】</p>	・スライスベーコン	9g	・じゃがいも	75g	・サラダ油	小さじ1/2	・マジックペッパーソルト	小さじ1/2弱
・なす	70g	・しょうゆ	小さじ1/3	} A																										
・いんげん	20g	・酢	小さじ1/2																											
・長ねぎ	10g	・豆板醤	少々																											
・しょうが	1g	・ごま油	小さじ1/4																											
・にんにく	1g																													
・スライスベーコン	9g																													
・じゃがいも	75g																													
・サラダ油	小さじ1/2																													
・マジックペッパーソルト	小さじ1/2弱																													

<h3>ズッキーニのハーブマリネ</h3> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ズッキーニ</td><td>70g</td> <td rowspan="5">} A</td> </tr> <tr> <td>・酢</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・砂糖</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・マジックソルト</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・パセリ</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>・おろしにんにく</td><td>1g</td> <td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 Aのマリネ液を作っておく</li> <li>2 ズッキーニはヘタを取って1.5cm幅の輪切りにし、オーブンでしわが寄るくらいまで焼く。</li> <li>3 2が熱々のうちにマリネ液によくからめる。</li> </ol> <p>【エネルギー:28kcal 塩分0.6g】</p>	・ズッキーニ	70g	} A	・酢	小さじ1	・砂糖	小さじ1	・マジックソルト	小さじ1/2	・パセリ	少々	・おろしにんにく	1g		<h3>ラトウイユ</h3> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・なす</td><td>30g</td> <td>・パプリカ(赤)</td><td>20g</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ</td><td>20g</td> <td>・にんにく</td><td>1g</td> </tr> <tr> <td>・トマト</td><td>50g</td> <td>・オリーブオイル</td><td>大さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・ピーマン</td><td>15g</td> <td>・コンソメ</td><td>小さじ1/2弱</td> </tr> <tr> <td>・アスパラ</td><td>15g</td> <td>・マジックペッパーソルト</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ</td><td>50g</td> <td>・水</td><td>25cc</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1 なすは1cmほどの厚さの半月切りにして、水にさらす。玉ねぎ、トマト、ピーマン、パプリカはザク切りにする。かぼちゃは2～3cm位の角切りにする。アスパラは、3cm位に切る。</li> <li>2 鍋に半量のオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め香りがたったら玉ねぎを加えて炒める。残りのオリーブオイルを加えてなす、ピーマン、パプリカ、アスパラを加えて炒める。</li> <li>3 かぼちゃ、トマト、水、コンソメを入れ時々混ぜながら煮込む。</li> <li>4 マジックペッパーソルトで味を整える。</li> </ol> <p>【エネルギー:84kcal 塩分0.8g】</p>	・なす	30g	・パプリカ(赤)	20g	・玉ねぎ	20g	・にんにく	1g	・トマト	50g	・オリーブオイル	大さじ1/2	・ピーマン	15g	・コンソメ	小さじ1/2弱	・アスパラ	15g	・マジックペッパーソルト	少々	・かぼちゃ	50g	・水	25cc
・ズッキーニ	70g	} A																																					
・酢	小さじ1																																						
・砂糖	小さじ1																																						
・マジックソルト	小さじ1/2																																						
・パセリ	少々																																						
・おろしにんにく	1g																																						
・なす	30g	・パプリカ(赤)	20g																																				
・玉ねぎ	20g	・にんにく	1g																																				
・トマト	50g	・オリーブオイル	大さじ1/2																																				
・ピーマン	15g	・コンソメ	小さじ1/2弱																																				
・アスパラ	15g	・マジックペッパーソルト	少々																																				
・かぼちゃ	50g	・水	25cc																																				

## 野菜 を食べると いいこと が いっぱい!

ビタミン類が多いので、皮膚や粘膜を強くし、身体の抵抗力が高くなるため、病気にかかりにくくなる。

低エネルギーなので、食事の始めに十分に食べて、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防ぐ。

食物繊維が多いので、食後の血糖の上昇を緩やかにする。コレステロールの増加を防ぐ。

カリウムが多いので、ナトリウムを体外に排泄する手助けをし、血圧の上昇を抑える。

野菜はからだの調子を整え、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。健康のために、野菜料理をしっかりと食べる食生活を始めましょう。