

～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

<p style="text-align: center;">大根のカレーきんぴら</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>・大根</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>・ごま油</td><td>小さじ1/2</td><td></td></tr> <tr><td>・カレー粉</td><td>少々</td><td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td></tr> <tr><td>・みりん</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>少々</td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 大根は皮つきのまま細切りにする。 2 フライパンにごま油を熱し、1を入れて炒める。しんなりになったらAを加え、汁けがなくなるまで中火で炒める。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:54kcal, 塩分:0.9g】</p>	・大根	100g		・ごま油	小さじ1/2		・カレー粉	少々	} A	・みりん	小さじ1	・しょうゆ	小さじ1/2	・塩	少々	<p style="text-align: center;">ツナと人参の Pasta風 サラダ</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>・ツナ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>・人参</td><td>75g</td><td></td></tr> <tr><td>・酢</td><td>小さじ1</td><td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td></tr> <tr><td>・マジックソルト</td><td>小小さじ1/2</td></tr> <tr><td>・レモン汁</td><td>小小さじ1/2</td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 人参はピーラーでリボン状に薄くスライスし、さっと茹でる。 2 Aを合わせてドレッシングを作っておく。 3 1の人参とツナを混ぜ合わせ、2のドレッシングを加えて和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:87kcal, 塩分:0.5g】</p>	・ツナ	20g		・人参	75g		・酢	小さじ1	} A	・マジックソルト	小小さじ1/2	・レモン汁	小小さじ1/2		
・大根	100g																														
・ごま油	小さじ1/2																														
・カレー粉	少々	} A																													
・みりん	小さじ1																														
・しょうゆ	小さじ1/2																														
・塩	少々																														
・ツナ	20g																														
・人参	75g																														
・酢	小さじ1	} A																													
・マジックソルト	小小さじ1/2																														
・レモン汁	小小さじ1/2																														
<p style="text-align: center;">小松菜とれんこんのわさびマヨ和え</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>・小松菜</td><td>50g</td><td></td></tr> <tr><td>・れんこん</td><td>15g</td><td></td></tr> <tr><td>・マヨネーズ</td><td>小さじ1と1/4</td><td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td></tr> <tr><td>・練わさび</td><td>1g</td></tr> <tr><td>・すりごま</td><td>小小さじ1/3</td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aの調味料を合わせておく。 2 小松菜は3～4cm幅に切り、熱湯でさっと茹でて水にさらし、水分をしっかりと絞る。 3 れんこんは薄いいちょう切りにし、下ゆでをする。 4 小松菜とれんこんを合わせ、Aで和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:57kcal, 塩分:0.2g】</p>	・小松菜		50g		・れんこん	15g		・マヨネーズ	小さじ1と1/4	} A	・練わさび	1g	・すりごま	小小さじ1/3	<p style="text-align: center;">里芋と桜えびのガーリックソテー</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>・里芋</td><td>80g</td><td></td></tr> <tr><td>・オリーブオイル</td><td>大さじ1/3</td><td></td></tr> <tr><td>・おろしにんにく</td><td>1g</td><td></td></tr> <tr><td>・桜えび</td><td>3g</td><td></td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.3g</td><td></td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 里芋は皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。 2 フライパンににんにくとオリーブオイルを入れて油を熱し、香りが立ったら里芋を入れて両面を焼く。 3 途中でフライパンのあいているところに桜えびを入れて炒め、香ばしい香りが立ったら里芋と混ぜ合わせる。 4 塩で味をととのえる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:97kcal, 塩分:0.3g】</p>	・里芋	80g		・オリーブオイル	大さじ1/3		・おろしにんにく	1g		・桜えび	3g		・塩	0.3g		
・小松菜	50g																														
・れんこん	15g																														
・マヨネーズ	小さじ1と1/4	} A																													
・練わさび	1g																														
・すりごま	小小さじ1/3																														
・里芋	80g																														
・オリーブオイル	大さじ1/3																														
・おろしにんにく	1g																														
・桜えび	3g																														
・塩	0.3g																														
<p style="text-align: center;">かぼちゃのミルク煮</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>・かぼちゃ</td><td>100g</td><td></td></tr> <tr><td>・牛乳</td><td>75ml</td><td></td></tr> <tr><td>・バター</td><td>4g</td><td></td></tr> <tr><td>・砂糖</td><td>5g</td><td></td></tr> <tr><td>・シナモンパウダー</td><td>少々</td><td></td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 かぼちゃは中ワタと種をスプーンできれいに取り4cm角くらいに切る。 2 鍋に牛乳、バター、砂糖、かぼちゃを入れて火にかける。 3 かぼちゃがやわらかくなり、水分が少なくなったら火を止め、シナモンをふる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:190kcal, 塩分:0.2g】</p>	・かぼちゃ	100g		・牛乳	75ml		・バター	4g		・砂糖	5g		・シナモンパウダー	少々		<p style="text-align: center;">切り干し大根としめじのカレー煮</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr><td>・切り干し大根(乾)</td><td>7g</td><td></td></tr> <tr><td>・しめじ</td><td>20g</td><td></td></tr> <tr><td>・ごま油</td><td>小さじ1/3</td><td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td></tr> <tr><td>・トマトケチャップ</td><td>小さじ1</td></tr> <tr><td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/3</td></tr> <tr><td>・カレー粉</td><td>少々</td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 2 ごま油で炒める。 3 Aを加えて味をからめる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:42kcal, 塩分:0.5g】</p>	・切り干し大根(乾)	7g		・しめじ	20g		・ごま油	小さじ1/3	} A	・トマトケチャップ	小さじ1	・しょうゆ	小さじ1/3	・カレー粉	少々
・かぼちゃ	100g																														
・牛乳	75ml																														
・バター	4g																														
・砂糖	5g																														
・シナモンパウダー	少々																														
・切り干し大根(乾)	7g																														
・しめじ	20g																														
・ごま油	小さじ1/3	} A																													
・トマトケチャップ	小さじ1																														
・しょうゆ	小さじ1/3																														
・カレー粉	少々																														

～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

<p>マジックペッパーソルトでジャーマンポテト</p> <p>◎材料(1人分) ・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</p> <p>◎作り方 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す。濡れたままラップに包み、電子レンジで3分加熱する。 2 ベーコンは5mm幅にする。 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炒める。 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。</p> <p>【エネルギー:94kcal 塩分0.8g】</p>	<p>さつまいもサラダ</p> <p>◎材料(1人分) ・さつまいも 50g ・干しぶどう 2g ・すりごま 小さじ1/3 ・マヨネーズ 小さじ1 ・ヨーグルト 小さじ1</p> <p>】 A</p> <p>◎作り方 1 さつまいもは一口大に切り耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで2～3分程度加熱する。 2 干しぶどうはさっと湯に通し、水気をふき取る。 3 1, 2をAで和えて器に盛る。</p> <p>【エネルギー:111kcal 塩分:0.1g】</p>
<p>カブの塩昆布炒め</p> <p>◎材料(1人分) ・カブ 55g ・塩昆布 3g ・ごま油 小さじ1/2</p> <p>◎作り方 1 カブは皮をむいて、4等分にクシ切りにする。葉はあればざく切りにし、茎は3cmの長さに切る。 2 フライパンにごま油を熱してカブを炒め、カブが少し透き通ったら茎、葉を加える。 3 全体的に炒められたら塩昆布を加えてさっと炒める。</p> <p>【エネルギー:37kcal 塩分0.5g】</p>	<p>ほうれん草としめじのじゃこチーズ和え</p> <p>◎材料(1人分) ・ほうれん草 50g ・しめじ 10g ★ごま油 小さじ1/2 ★おろしにんにく 1g ★ちりめんじゃこ 4g ・粉チーズ 小さじ1</p> <p>◎作り方 1 ほうれん草はゆでて水気を切り、4cmの長さに切る。しめじは耐熱皿に入れふんわりラップをかけ、電子レンジで2～3分加熱する。 2 ★をフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがして、じゃこがカリカリになったら火を止める。 3 1に粉チーズと2をかけて合える。</p> <p>【エネルギー:49kcal 塩分0.3g】</p>

野菜を食るといいことがいっぱい!

ビタミン類が多い

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

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

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。便通を改善する。

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。