

～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

H30年1月30日(火)
宇都宮市保健センター

<p style="text-align: center;">スパイシーきんぴらごぼう</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ごぼう</td><td>50g</td> <td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/2</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・人参</td><td>15g</td> <td>・砂糖</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こんにゃく</td><td>5g</td> <td>・みりん</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・サラダ油</td><td>小さじ1/2</td> <td>・カレー粉</td><td>小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ごぼうと人参とこんにゃくは千切りにする。ごぼうは水にさらし水気を切る。 フライパンにサラダ油を入れ熱し1を炒める。 Aの調味料を入れ水分がなくなるまで炒める。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:76kcal, 塩分:0.6g】</p>	・ごぼう	50g	・しょうゆ	小さじ1/2	} A	・人参	15g	・砂糖	小さじ1/2	・こんにゃく	5g	・みりん	小さじ1/2	・サラダ油	小さじ1/2	・カレー粉	小さじ1/2	<p style="text-align: center;">ツナと人参のパスタ風サラダ</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ツナ</td><td>20g</td> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・人参</td><td>75g</td> </tr> <tr> <td>・酢</td><td>大さじ1/2</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"> 人参はピーラーでリボン状に薄くスライスし、さつと茹でる。 Aを合わせてドレッシングを作っておく。 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	} A	・人参	75g	・酢	大さじ1/2	・マジックソルト	小小さじ1/2	・レモン汁	小小さじ1/2
・ごぼう	50g	・しょうゆ	小さじ1/2	} A																									
・人参	15g	・砂糖	小さじ1/2																										
・こんにゃく	5g	・みりん	小さじ1/2																										
・サラダ油	小さじ1/2	・カレー粉	小さじ1/2																										
・ツナ	20g	} A																											
・人参	75g																												
・酢	大さじ1/2																												
・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;">ブロッコリーとれんこんのマスタード和え</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ブロッコリー</td><td>40g</td> <td rowspan="6" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・れんこん</td><td>20g</td> </tr> <tr> <td>・オリーブオイル</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・レモン汁</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・粒マスタード</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・マジックソルト</td><td>小小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> Aの調味料を合わせておく。 ブロッコリーは小房に分け熱湯でさつと茹でて冷ます。 れんこんは薄いいちょう切りにし、茹でて冷ます。 2と3を合わせ、Aで和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:61kcal, 塩分:0.3g】</p>	・ブロッコリー	40g	} A	・れんこん	20g	・オリーブオイル	小さじ1/2	・レモン汁	小さじ1	・粒マスタード	小さじ1	・マジックソルト	小小さじ1/2	<p style="text-align: center;">里芋とまいたけのソテー</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・里芋</td><td>70g</td> </tr> <tr> <td>・ベーコン</td><td>9g</td> </tr> <tr> <td>・まいたけ</td><td>20g</td> </tr> <tr> <td>・オリーブオイル</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・マジックソルトペッパー</td><td>小小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・パセリ(乾燥)</td><td>少々</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 里芋は皮をむき、1cmの厚さの輪切りにする。 まいたけは小房に分け、ベーコンは5mm位に切る。 フライパンにオリーブオイルとベーコンを入れ炒め、さらに里芋を入れて両面を焼く。 3にまいたけも入れ、マジックソルトペッパーとパセリを入れ、味を整える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:80kcal, 塩分:0.5g】</p>	・里芋	70g	・ベーコン	9g	・まいたけ	20g	・オリーブオイル	小さじ1/2	・マジックソルトペッパー	小小さじ1/2	・パセリ(乾燥)	少々			
・ブロッコリー	40g	} A																											
・れんこん	20g																												
・オリーブオイル	小さじ1/2																												
・レモン汁	小さじ1																												
・粒マスタード	小さじ1																												
・マジックソルト	小小さじ1/2																												
・里芋	70g																												
・ベーコン	9g																												
・まいたけ	20g																												
・オリーブオイル	小さじ1/2																												
・マジックソルトペッパー	小小さじ1/2																												
・パセリ(乾燥)	少々																												
<p style="text-align: center;">ほうれん草のなめたけ和え</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ほうれん草</td><td>60g</td> </tr> <tr> <td>・乾燥わかめ</td><td>1g</td> </tr> <tr> <td>・なめたけ(瓶詰)</td><td>6g</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> ほうれん草は茹でて水に摂りよく絞ってから3cm位に切る。 乾燥わかめは水でもどし、食べやすい大きさに切る。 1, 2をなめたけと合わせる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:18kcal, 塩分:0.4g】</p>	・ほうれん草	60g	・乾燥わかめ	1g	・なめたけ(瓶詰)	6g	<p style="text-align: center;">かぶとしめじの豆乳スープ</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・かぶ</td><td>50g</td> </tr> <tr> <td>・かぶの葉</td><td>30g</td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td><td>30g</td> </tr> <tr> <td>・水, 豆乳</td><td>各60cc</td> </tr> <tr> <td>・コンソメ顆粒</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こしょう</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>・おろししょうが</td><td>3g</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> かぶは食べやすい大きさに切る。かぶの葉は粗みじん切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。 鍋にかぶ・水・コンソメ顆粒を入れ火にかける。 2が沸騰したら豆乳・しめじ・かぶの葉を加える。 おろししょうがを入れ、こしょうで味を整える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:64kcal, 塩分:0.7g】</p>	・かぶ	50g	・かぶの葉	30g	・しめじ	30g	・水, 豆乳	各60cc	・コンソメ顆粒	小さじ1/2	・こしょう	少々	・おろししょうが	3g								
・ほうれん草	60g																												
・乾燥わかめ	1g																												
・なめたけ(瓶詰)	6g																												
・かぶ	50g																												
・かぶの葉	30g																												
・しめじ	30g																												
・水, 豆乳	各60cc																												
・コンソメ顆粒	小さじ1/2																												
・こしょう	少々																												
・おろししょうが	3g																												

～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

H30年1月30日(火)
宇都宮市保健センター

<p style="text-align: center;">三色ナムル</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・大根</td><td>40g</td> <td>・ごま油</td><td>小さじ1/2</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・人参</td><td>10g</td> <td>・おろしにんにく</td><td>1g</td> </tr> <tr> <td>・豆苗</td><td>20g</td> <td>・すりごま</td><td>小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td></td><td></td> <td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 大根、にんじんは2～3cmの長さの千切りにする。 2 豆苗も2～3cmに切る。 3 Aの合わせ調味料を作っておく。 4 1と2をAと和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:50kcal 塩分0.5g】</p>	・大根	40g	・ごま油	小さじ1/2	} A	・人参	10g	・おろしにんにく	1g	・豆苗	20g	・すりごま	小さじ2/3			・しょうゆ	小さじ1/2	<p style="text-align: center;">かぼちゃとりんごサラダ</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・かぼちゃ</td><td>50g</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・りんご</td><td>20g</td> </tr> <tr> <td>・レモン汁</td><td>小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td>・シナモンシュガー</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・干しぶどう</td><td>2g</td> <td rowspan="3"></td> </tr> <tr> <td>・マヨネーズ</td><td>小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・ヨーグルト</td><td>小さじ1</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 かぼちゃは1.5cm位の角切りにして耐熱容器に入れラップをして電子レンジで2～3分程度加熱する。 2 1を温かいうちにシナモンシュガーを入れ混ぜる。 3 りんごは1.5cmの角切りにし、レモン汁で和えておく。 4 干しぶどうはさっと湯に通し、水気をふき取る。 5 2, 3, 4をAで和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:99kcal 塩分:0.1g】</p>	・かぼちゃ	50g	} A	・りんご	20g	・レモン汁	小さじ1/3	・シナモンシュガー	小さじ1/2	・干しぶどう	2g		・マヨネーズ	小さじ1	・ヨーグルト	小さじ1
・大根	40g	・ごま油	小さじ1/2	} A																														
・人参	10g	・おろしにんにく	1g																															
・豆苗	20g	・すりごま	小さじ2/3																															
		・しょうゆ	小さじ1/2																															
・かぼちゃ	50g	} A																																
・りんご	20g																																	
・レモン汁	小さじ1/3																																	
・シナモンシュガー	小さじ1/2																																	
・干しぶどう	2g																																	
・マヨネーズ	小さじ1																																	
・ヨーグルト	小さじ1																																	
<p style="text-align: center;">長芋のソテー</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・長芋</td><td>60g</td> </tr> <tr> <td>・バター</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こしょう</td><td>少々</td> </tr> <tr> <td>・青のり</td><td>少々</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 長芋は皮をむき、5mm位の半月切りにする。 2 フライパンにバターを入れ、1を炒める。しょうゆを入れ全体になじんだら、こしょう青のりで風味をつける。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:56kcal 塩分0.5g】</p>	・長芋	60g	・バター	小さじ1/2	・しょうゆ	小さじ1/2	・こしょう	少々	・青のり	少々	<p style="text-align: center;">小松菜としめじのじゃこチーズ和え</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・小松菜</td><td>50g</td> </tr> <tr> <td>・しめじ</td><td>10g</td> </tr> <tr> <td>★ごま油</td><td>小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>★おろしにんにく</td><td>1g</td> </tr> <tr> <td>★ちりめんじゃこ</td><td>4g</td> </tr> <tr> <td>・粉チーズ</td><td>小さじ1</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 小松菜は茹でて水気を切り、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をかけて和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:46kcal 塩分0.3g】</p>	・小松菜	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											
・長芋	60g																																	
・バター	小さじ1/2																																	
・しょうゆ	小さじ1/2																																	
・こしょう	少々																																	
・青のり	少々																																	
・小松菜	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																																	

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

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。

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。