

あっという間にできる かんたん野菜料理アレンジ教室

H30年5月15日(火)

10:00~12:30

宇都宮市保健センター



<p align="center">アスパラのアイオリソース風</p>	<p align="center">かぶの塩昆布炒め</p>
<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アスパラ 2本 ・牛乳 大さじ1/4 ・おろしにんにく 小小さじ1/4 ・マヨネーズ 大さじ1/2 ・乾燥パセリ 少々 <p align="right">A</p> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 アスパラは根元のかたい部分をピーラーでむいておく。Aを合わせておく。 2 アスパラをゆで、粗熱をとって3cmの長さに切る。 3 2を器に盛り、Aと和える。 <p 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"> ・かぶ 55g ・塩昆布 3g ・ごま油 小さじ1/2 <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 かぶは皮をむいて、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かぶを炒め、かぶ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 align="right">【エネルギー:37kcal 塩分0.5g】</p>
<p align="center">ピーマンのさっと煮</p>	<p align="center">季節の野菜のヨーグルトディップ</p>
<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ピーマン 50g ・パプリカ(赤) 20g ・めんつゆ 小さじ1/2 ・水 大さじ1/2 ・かつお節 少々 <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ピーマン、パプリカは種を取り、せん切りにする。 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。 <p 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"> ・アスパラ 20g ・キャベツ 30g ・パプリカ(赤) 30g ・きゅうり 25g ・ギリシヤヨーグルト 50g (水切りヨーグルト) ・アボカド 20g ・粉チーズ 大さじ1/2 ・マジックペッパー ソルト 小さじ1/4 ・パプリカパウダー 少々 <p align="right">A</p> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 アスパラは、根元を落とし、半分に切りさっと茹でる。 2 パプリカ、きゅうりは同じくらい大きさ、長さに切る。キャベツは食べやすい大きさにちぎる。 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。 <p align="right">【エネルギー:126kcal, 塩分0.4g】</p>
<p align="center">きのこのしょうが入り味噌汁</p>	<p align="center">切干大根と人参のサラダ</p>
<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ 15g ・えのき 10g ・乾燥わかめ 0.2g ・味噌 6g ・おろししょうが 小さじ1/2 ・水 300ml <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 しいたけは軸をとり、薄切りにする。えのきは食べやすい長さに切る。 2 鍋に水、しいたけ、えのきを加えて火にかける。 3 しいたけ、えのきに火が通ったら味噌、乾燥わかめ、おろししょうがを加え、ひと煮立ちさせて火を止める。 <p align="right">【エネルギー:18kcal, 塩分:0.8g】</p>	<p>◎材料(1人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・切干大根 7g ・人参 20g ・レーズン 3g ・酢 小さじ1と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 ・オリーブオイル 小さじ1/2 ・乾燥パセリ 少々 <p align="right">A</p> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aを合わせておく。レーズンはさっと湯に通し、水気をとっておく。 2 切干大根はたっぷりの水に5分さらし、ざるに上げ水気を絞る。人参は皮をむき千切りにする。 3 1と2を合わせ、全体がなじんだらパセリをかける。 <p align="right">【エネルギー:61kcal, 塩分:0.3g】</p>

あっという間にできる かんたん野菜料理アレンジ教室

小松菜とれんこんのわさびマヨ和え	じゃがいものミルク煮カレー風味																															
<p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <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">} A</td></tr> <tr><td>・練わさび</td><td>1g</td></tr> <tr><td>・すりごま</td><td>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	小さじ1/3	<p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr><td>・じゃがいも</td><td>70g</td><td></td></tr> <tr><td>・牛乳</td><td>35g</td><td></td></tr> <tr><td>・コーン</td><td>5g</td><td rowspan="4">} A</td></tr> <tr><td>・塩</td><td>0.3g</td></tr> <tr><td>・こしょう</td><td>少々</td></tr> <tr><td>・カレー粉</td><td>少々</td></tr> <tr><td>・バター</td><td>2g</td><td></td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 じゃがいもは皮をむき、一口大に切り一度水にさらす。 2 1を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで固めに加熱する。 3 鍋に牛乳、2を入れて焦がさないように煮る。途中でコーンを入れ、Aで調味する。 4 仕上げにバターを加える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:96kcal 塩分:0.4g】</p>	・じゃがいも	70g		・牛乳	35g		・コーン	5g	} A	・塩	0.3g	・こしょう	少々	・カレー粉	少々	・バター	2g	
・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	小さじ1/3																															
・じゃがいも	70g																															
・牛乳	35g																															
・コーン	5g	} A																														
・塩	0.3g																															
・こしょう	少々																															
・カレー粉	少々																															
・バター	2g																															
焼き玉ねぎのマリネ	ほうれん草の磯辺和え																															
<p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr><td>・玉ねぎ</td><td>70g</td><td></td></tr> <tr><td>・オリーブオイル</td><td>大さじ1/4</td><td></td></tr> <tr><td>・酢</td><td>小さじ1</td><td rowspan="4">} A</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>・おろしにんにく</td><td>1g</td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aのマリネ液を作っておく 2 玉ねぎは1cmの輪切りにする。フライパンにオリーブオイルを熱し、両面をこんがり焼く。 3 2が熱いうちにマリネ液によくからめる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:70kcal 塩分0.5g】</p>	・玉ねぎ	70g		・オリーブオイル	大さじ1/4		・酢	小さじ1	} A	・砂糖	小さじ1	・マジックソルト	小さじ1/2	・おろしにんにく	1g	<p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr><td>・ほうれん草</td><td>60g</td><td></td></tr> <tr><td>・えのき</td><td>10g</td><td></td></tr> <tr><td>・練りわさび</td><td>0.5g</td><td rowspan="4">} A</td></tr> <tr><td>・しょうゆ</td><td>小さじ1/2</td></tr> <tr><td>・青のり</td><td>小さじ1</td></tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Aを合わせておく。 2 ほうれん草は熱湯でさっと茹で、冷水にさらし、水気をしっかりと絞って3~4cm幅に切る。 3 えのきは根元を取り除いてほぐし、耐熱容器に入れてラップをし、レンジで加熱する。 4 ボウルに3と青のりを入れ、混ぜる。 5 4にAを入れて和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:18kcal 塩分0.5g】</p>	・ほうれん草	60g		・えのき	10g		・練りわさび	0.5g	} A	・しょうゆ	小さじ1/2	・青のり	小さじ1			
・玉ねぎ	70g																															
・オリーブオイル	大さじ1/4																															
・酢	小さじ1	} A																														
・砂糖	小さじ1																															
・マジックソルト	小さじ1/2																															
・おろしにんにく	1g																															
・ほうれん草	60g																															
・えのき	10g																															
・練りわさび	0.5g	} A																														
・しょうゆ	小さじ1/2																															
・青のり	小さじ1																															
<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: green;">野菜</div> <div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: orange;">を食べると いいこと が いっぱい!</div> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td style="width: 25%;"> <p>ビタミン類が多い</p> <p>皮膚や粘膜を強くして、 身体の抵抗力を高める。 病気にかかりにくくなる。</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>低エネルギー</p> <p>低脂肪・低エネルギー。食 事の始めに十分に食べてお くと、食べ過ぎを防ぐ。</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>食物繊維が豊富</p> <p>食後の血糖上昇を緩やか にする。コレステロール の身体への過剰な吸収を 防ぐ。便秘を改善する。</p> </td> <td style="width: 25%;"> <p>カリウムが多い</p> <p>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。</p> </td> </tr> </table> <p>野菜はからだの調子を整え、肥満、高血圧、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。</p>			<p>ビタミン類が多い</p> <p>皮膚や粘膜を強くして、 身体の抵抗力を高める。 病気にかかりにくくなる。</p>	<p>低エネルギー</p> <p>低脂肪・低エネルギー。食 事の始めに十分に食べてお くと、食べ過ぎを防ぐ。</p>	<p>食物繊維が豊富</p> <p>食後の血糖上昇を緩やか にする。コレステロール の身体への過剰な吸収を 防ぐ。便秘を改善する。</p>	<p>カリウムが多い</p> <p>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。</p>																										
<p>ビタミン類が多い</p> <p>皮膚や粘膜を強くして、 身体の抵抗力を高める。 病気にかかりにくくなる。</p>	<p>低エネルギー</p> <p>低脂肪・低エネルギー。食 事の始めに十分に食べてお くと、食べ過ぎを防ぐ。</p>	<p>食物繊維が豊富</p> <p>食後の血糖上昇を緩やか にする。コレステロール の身体への過剰な吸収を 防ぐ。便秘を改善する。</p>	<p>カリウムが多い</p> <p>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。</p>																													