

野菜をもっと食べよう（冬野菜編）

野菜や果物をしっかり食べると良いことがたくさん・・・

1. ビタミンやミネラルの供給
2. カロリーや脂肪が少ないので、肥満予防につながる
3. 様々な機能性成分を含んでいるので、各種疾病のリスクを低下させる

野菜は1日350gがおすすりめです



しかし・・・国民栄養調査の結果では、小鉢1皿分の70g不足しているそうです。特に若い世代の男性の野菜不足が課題となっています。健康の為にも・・・

毎食、旬の野菜をおいしく食べましよう。



1日あたりの野菜の目安量は350g
⇒ 1食あたりの目安量は**120g**

生野菜



両手に一杯

加熱野菜



片手に一杯

毎食「生野菜なら両手分」

「ゆで野菜なら片手分」

野菜をもっと食べよう（冬野菜編）

おすすめポイント

①「ねぎ」

- *根元の白い部分を食べる「根深ねぎ」と、葉の部分を食べる「葉ねぎ」がある。
- *根深ねぎは、加熱すると甘さが増し、冬が旬。
- *緑の部分はβカロテン、ビタミンC、カリウムが含まれ緑黄色野菜に分類。
- *白い部分の成分「硫化アリル」は、体温を温めて血液の流れを良くする。



②「大根」

- *冬の大根は甘さが増し、ビタミンCやカリウムをたっぷり含む。
- *一本の大根でも部分によって水分や固さ、甘みや辛みが違う。
- *上の部分はおろしやサラダ、下の部分は漬物や炒め物、中央部分は煮物にあう。
- *捨てる部分がほとんどなく、いろんな調理法で食べることが出来る。



③「白菜」

- *貯蔵性も高く1個の重量があり、冬場の野菜不足の解消に一役。
- *ビタミンC、カリウム、食物繊維、カルシウムが多く含まれている。
- *ビタミンCやカリウムは水に溶けやすいので、鍋やスープで汁ごと食べることをおすすめ。（薄味で）



④「せい」

- *古来からの馴染みが深い、数少ない日本原産の野菜。
- *緑黄色野菜が不足する時期の新鮮な香味野菜で「きりたんぼ鍋」に欠かせない。
- *ビタミン類やカリウム、鉄、葉酸などのミネラルや食物繊維が豊富。
- *「三関せり」が有名だが、由利本荘市でも品質の良いセリが収穫されている。



QRコードから YouTube 動画をご覧ください。



***** 食べて元気に! 3「ねぎ」*****

ねぎたっぷりさば缶のお好み焼き



材料(2人分)

ねぎ…2本(200g) さばの水煮缶…1缶(160g)

お好み焼き粉(小麦粉)…カップ1(100g) 油…適量

卵…2個 キャベツ…100g 紅しょうが…適量

トッピング:お好み焼きソース/マヨネーズ/かつお節/青のり(適量)

作り方

1. ねぎを薄い輪切り、キャベツを太めのせん切りにする。
2. ボウルにねぎとキャベツを入れ、お好み焼き粉を入れて軽く混ぜ、さば缶は汁ごと、卵、紅しょうがを入れてなじむように混ぜ合わせて、熱くなったフライパンに油をひき、生地を流し入れ5分焼き、裏返して5分色よく焼き、皿に盛り付けて、お好みのトッピングをする。

(1人分栄養価 エネルギー475kcal たんぱく質27.0g 脂質16.9g 食塩相当量1.3g)

ねぎの肉巻きフライ



材料(2人分)

豚肉ももスライス…6枚(120g) ねぎ…2本(200g)

小麦粉…大さじ2 粉チーズ…小さじ1 卵(溶き卵)…1個

パン粉…大さじ4 揚げ油…適量 塩こしょう…少々

付け合わせ(白菜のせん切り、みかん・パセリ)…適量

(作り方)

1. ねぎは、斜めに隠し包丁を入れ5cm位に切り、肉の枚数に分けておく。卵に水少々加え、溶き卵を作る。小麦粉に粉チーズを混ぜておく。豚肉は塩こしょうし、ねぎに巻きつける。
2. 小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて低温の油でじっくり揚げ、付け合わせと一緒に盛る。

(1人分栄養価 エネルギー308kcal たんぱく質19.5g 脂質13.8g 食塩相当量0.4g)

焼きねぎのさっぱりピリ辛漬け

いかなどの海鮮もおすすすめです。



材料(2人分)

ねぎ…2本(200g) 鶏ささみ肉…2本(90g)

片栗粉・塩こしょう・サラダ油…各少々

つけ汁:1回分(ポン酢しょうゆ…大さじ3 ラー油・鷹の爪…

各少々 めんつゆ・砂糖・ごま油…各小さじ1)

(作り方)

1. ナイロン袋につけ汁の材料を入れる。ねぎを4cmの長さ、鶏ささみ肉を1口大のそぎ切りにし、塩こしょうと片栗粉を軽くはたき、油を熱したフライパンで焼く。
2. ナイロン袋に焼いたねぎと鶏ささみ肉を入れ、なじませたら盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー139kcal たんぱく質12.7g 脂質3.5g 食塩相当量1.8g)



***** 食べて元気に! 3「大根」*****

ひらひら大根のしゃぶしゃぶ豆乳鍋



材料(2人分)

大根…15cm(250g) 人参…1本(100g) きくらげ…2g
 豚肉(しゃぶしゃぶ用)…120g かいわれ…適量
 なべつゆ(豆乳…100ml だし汁…400ml)
 つけ汁(ポン酢しょうゆ・大根おろし…各大さじ2)



作り方

1. 大根と人参はピーラーで、ひらひら(15cm位)に削る。小さくなって削りにくくなったら、つけ汁の大根おろしにする。きくらげはさつと水で流しておく。
2. 食卓に土鍋を準備し、だし汁ときくらげを入れ火をつけ沸騰したら弱火にして豆乳を入れ、豚肉と野菜をおよがせるように加熱し、つけ汁でいただく。

(1人分栄養価 エネルギー229kcal たんぱく質16.4g 脂質10.9g 食塩相当量0.9g)

おでん大根の簡単エビチリ



材料(2人分)

おでんの残り大根…2切れ(170g) エビ(バナメイ海老無頭)…8尾
 (100g) 下味(酒・しょうが…各少々) 片栗粉…適量 揚げ油…適量
 調味料(にんにく・しょうが・豆板醤…各少々 トマトケチャップ…大さじ3
 酒(紹興酒)…大さじ1 砂糖…小さじ2 しょうゆ…小さじ1 水…
 大さじ4) ごま油・ねぎ…各小さじ2



作り方

1. おでんの残り大根を水切りし大きめの角切り、エビは尾を残して殻と背わたをとり下味をつけ、片栗粉を入れたナイロン袋に入れてふり、余分な片栗粉を落とし、高温でサツと揚げ焼きする。
2. フライパンに調味料を入れ、よく混ぜてから火をつけ、香りが出てきたら、大根とエビを絡めながら炒め、仕上げにごま油とねぎを入れ、盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー180kcal たんぱく質10.7g 脂質7.5g 食塩相当量1.7g)

大根サラダ みそマヨ味



材料(2人分)

大根…200g りんご…½個 ちくわ…2本(75g)
 ドレッシング(マヨネーズ…大さじ2 みそ…1g はちみつ…
 小さじ1 チューブにんにく・しょうが…各少々)



作り方

1. 大根はせん切りにし、塩少々で軽くもんで水で流し、しっかり水切りをする。ちくわは縦半分分割り、薄い斜め切りにする。りんごは皮付きのままちょう切りし、塩水に入れ、水を切る。
2. 器に大根とりんご、ちくわを盛り、ドレッシングの材料を混ぜてかける。

(1人分栄養価 エネルギー198kcal たんぱく質7.1g 脂質10.1g 食塩相当量1.2g)



***** 食べて元気に! **3「白菜」** *****

白菜の簡単ごま餅



材料(2人分)

白菜・・・ $\frac{1}{4}$ 個(500g) 切り餅・・・3個(150g)

あえ衣(黒すりごま・・・大さじ2(18g)

砂糖・しょうゆ・めんつゆ・・・各小さじ1)



作り方

1. 白菜をざく切り。レンジで透明になる位加熱し水分をしぼる。あえ衣の材料を混ぜ、ごま和えを作る。一口大に切った餅を水にくぐらせクッキングペーパーを敷いた皿に並べレンジで1分30秒。
2. やわらかくなった餅に、白菜のごま和えをからめて盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー274kcal たんぱく質7.1g 脂質5.6g 食塩相当量0.5g)

白菜の米粉クリームシチュー



材料(2人分)

白菜・・・300g 鶏もも肉・・・100g 人参・・・ $\frac{1}{3}$ 本(50g) 玉ねぎ・・・

$\frac{1}{2}$ 個(100g) 水・・・適量(野菜が見える位) 固形コンソメ・・・1個

ブロッコリー・・・60g <米粉ルー材料>米粉(上新粉)・・・60g

牛乳・・・1カップ 塩こしょう・・・少々 水・・・適量 バター・・・8g



作り方

1. 白菜は3cm、人参は3cmの短冊切り、玉ねぎはスライス。米粉シチューの材料は混ぜておく。
2. 鍋に、一口大に切った鶏肉の皮目を下にして入れ焼き目をつけ取り出す。野菜とひたひたの水固形コンソメを入れ軟らかくなるまで煮て鶏肉を戻し入れる。米粉シチューの材料を加え、とろみがつくまで混ぜながら加熱し、仕上げのバターと下ゆでしたブロッコリーを入れ盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー373kcal たんぱく質16.5g 脂質14.8g 食塩相当量1.3g)

温野菜のサラダ(いぶりがっこタルタルソース添え)



材料(2人分)

白菜・・・200g ジャがいも・・・1個(100g)

好みの野菜(人参 $\frac{1}{2}$ 本・かぼちゃ $\frac{1}{4}$ 個・ブロッコリー $\frac{1}{2}$ 個等)

いぶりがっこタルタルソース:ゆで卵・・・1個 マヨネーズ・・・大さじ2

ヨーグルト・・・小さじ1 みそ・・・1g いぶりがっこ・・・2切れ



作り方

1. 白菜やじゃがいも等好みの野菜を食べやすい大きさに切り、容器に入れひたひたの水を加えて、電子レンジで3分加熱し、しっかり水を切る。
2. 容器に、マヨネーズ、ヨーグルト、みそをよく混ぜ合わせ、1cm角切りのゆで卵、いぶりがっこを入れ軽くかき混ぜ、野菜に添える。

(1人分栄養価 エネルギー267kcal たんぱく質7.9g 脂質12.3g 食塩相当量0.7g)



*** ** 食べて元気に！ 3「せい」 *** **

せいと生揚げの親子丼



材料(2人分) *ご飯…適量
 せい…1束(100g) 玉ねぎ…½個(100g) 卵…2個
 鶏もも肉(角切り)…100g 塩こしょう・片栗粉・少々
 生揚げ…½枚(100g) ラー油・ごま油・炒りごま…各少々
 調味料:めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2 水…カップ1 砂糖…小さじ1



作り方

1. せりは3cm長さに切る。玉ねぎはスライス、生揚げは縦半分に切り、2cm厚さに切る。
2. フライパンに調味料とセリの根の部分を入れ、沸騰したら塩こしょうし片栗粉をふった鶏肉と、玉ねぎを入れ、煮汁が半分位になったら、生揚げと残りのセリを入れ、溶き卵を回し入れる。
3. 丼にご飯を盛り、2を汁ごとのせ、ラー油とごま油、炒りごまをふる。

(1人分栄養価 エネルギー521kcal たんぱく質24.6g 脂質20.4g 食塩相当量2.0g)

せいたっぴいだまご鍋



材料(2人分) *ご飯…丼2杯分(400g)
 せい…1束(100g) 鶏肉(一口大)…100g 糸こんにゃく・舞茸・ねぎ…各60g ささがきごぼう…30g 鶏ガラスープ…500ml しょうゆ…大さじ2 みりん・酒…各小さじ1 塩水(500ml+塩大さじ1)…適量



作り方

2. 材料は、3cm位の食べやすい大きさに切る。鶏ガラでスープをとる。塩水を作っておく。
3. ご飯の粒が少し残る位に潰す。手に塩水をつけながら丸めだまごを作り、塩水をくぐらせる。
4. 鍋に、スープ、鶏肉、ごぼう、せりの根、ねぎの固い部分、舞茸半分を入れて火をつけ、鶏肉に火が通ったら、残りの舞茸とねぎ、調味料を入れ、沸騰してきたら、だまごを入れ、その上にせりでふたをするように入れて一煮立ちさせ、盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー492kcal たんぱく質16.9g 脂質7.9g 食塩相当量2.5g)

せいのナムル



材料(2人分)
 せい…1束(100g) もやし…½袋(125g) 人参…½本(75g)
 水煮ぜんまい…75g 白炒りごま…大さじ1(9g) 調味料:ごま油…小さじ2 しょうゆ…小さじ1 すりおろしんにんにく…小さじ½



作り方

1. せりは根を除き3cm、人参は3cmのせん切り。ぜんまいも水を切り3cmに切り長さをそろえる。
2. 塩鍋にお湯を沸かし、材料を火が通りにくい順に入れて塩ゆでにし、しっかり水切りをする。熱いうちに調味料で和え、仕上げに、白炒りごまを指でひねりながら入れて盛り付ける。

(1人分栄養価 エネルギー136kcal たんぱく質5.8g 脂質8.6g 食塩相当量1.0g)