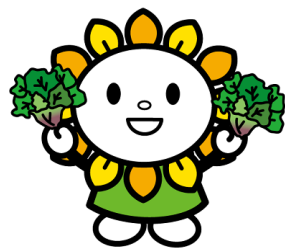


レシピの玉手箱

野菜編 No.2



野菜にはビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれていますが、それ以外にファイトケミカルと呼ばれる成分も含んでいます。この成分には、体を健康に保つ働きが沢山あります。いろいろな野菜を食べることは、生活習慣予防に、免疫力アップに、効果的です♪
尾張旭市健康課 (0561)55-6800

色	橙	赤	黄	緑	黒	紫	白
ファイトケミカルの種類	βカロチン	リコピン	ルテイン	クロロフィル	クロロゲン酸	アントシアニン	硫化アリル
効果・効能	抗酸化作用						
	動脈硬化予防 抗がん作用		視力低下 予防	抗がん作用		視力低下 予防	殺菌効果 血液サラサラ
				デトックス効果	血圧調整		
	主な野菜	にんじん かぼちゃ	トマト	とうもろこし	ほうれん草 小松菜 ブロッコリー	じゃがいも ごぼう れんこん	なす 赤しそ



ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

156
金箱

韓国風海苔巻き

材料(4人分)

ご飯	520g	[B] ごま油	小さじ 1
ニンジン	80g	砂糖	小さじ 1/2
ホウレンソウ	60g	塩	小さじ 1/4
牛ひき肉	80g	[C] ごま油	小さじ 1
卵	2個	塩	小さじ 1/4
塩	少々	おろしニンニク	小さじ 1/2
カニカマ(スティック)	4本	[D] しょうゆ	小さじ 1
キムチ	40g	砂糖	小さじ 1/2
焼きノリ	4枚	おろしニンニク	小さじ 1/2
サラダ菜	4枚	ごま油	小さじ 1/2
[A] ごま油	小さじ1	みりん	小さじ 1
白ごま	大さじ1	こしょう	少々
塩	小さじ1/2	コチュジャン	小さじ 1

作り方

- ① 硬めに炊いたご飯に、[A]を入れて混ぜ、冷ます。
- ② 細切りにしたニンジンと[B]を混ぜ、レンジで2分ほど加熱する。
- ③ ホウレンソウをゆでた後、しっかり水気を切り、[C]とあえる。
- ④ 牛ひき肉を[D]でもみ込み、そぼろ状になるまで炒めて冷ます。
- ⑤ 卵をとき、塩を加え卵焼きを作り細く切る。カニカマは細く裂く。キムチは水気を切って細かく刻む。
- ⑥ 巻きすに焼きノリを乗せ、①を薄く広げ、サラダ菜を敷き、②～⑤を乗せ、きつく巻く。巻き終わりを下にして、食べやすい大きさに切り分けて完成。

パーティーや
お弁当にぴったり!

ひと
ロ
メ
ネ

ノリにはミネラルや
ビタミンがたっぷり
好きな具材を巻いて
自分好みの味に
アレンジ

1人分の栄養価

●エネルギー/399kcal ●たんぱく質/14.2g ●脂質/12.3g ●カルシウム/102mg ●塩分/1.6g

ヘルスメイトの
レシピの
玉手箱

157
金箱

サバ缶の豆腐バーグ野菜あんかけ

材料(4人分)

豆腐ハンバーグ	100g	野菜あんかけ	100g
サバ缶(水煮)	1缶	タマネギ	100g
木綿豆腐	160g	ニンジン	40g
タマネギ	70g	エリンギ	30g
レンコン	100g	小松菜	60g
ショウガ	20g	シメジ	50g
[A] 片栗粉	大さじ2	だし汁	100ml
味噌	小さじ1	しょうゆ	大さじ1.5
油	小さじ1	砂糖	大さじ1
		酢	大さじ1
		生薑汁	小さじ1
		片栗粉	小さじ2

作り方

- ① サバ缶の汁気を切ってボウルに入れ、ほぐす。
- ② 木綿豆腐をキッチンペーパーで包み、レンジで約3分加熱して水気を切る。
- ③ タマネギをみじん切り、レンコン半分を粗みじんにし、残りのレンコンとショウガは擦りおろす。
- ④ ①に、②③と[A]を入れてよく混ぜ、成型する。
- ⑤ 油をひいたフライパンを熱し、④を表面がきつね色になるまで焼いてからふたをして蒸し焼きにする。
- ⑥ タマネギを薄切り、ニンジンを千切り、エリンギ・小松菜は3～4cmの大きさにそろえて切り、シメジをほぐす。
- ⑦ タマネギをしんなりするまで炒めた後、ニンジン、エリンギ、シメジ、小松菜の順で炒める。
- ⑧ [B]を混ぜ合わせ、⑦に入れて沸騰させ、とろみをつける。
- ⑨ ⑧に⑤を盛りつけ、④をかけて完成。

サバ缶を使った
主役の一品!

ひと
ロ
メ
ネ

いろいろな食材の
食感が楽しい
サバ缶の汁は
みそ汁のだしにも
ぴったり

1人分の栄養価

●エネルギー/192kcal ●たんぱく質/11.3g ●脂質/8.1g ●カルシウム/139mg ●塩分/1.4g

かきとブロッコリーのオイスターソース炒め



材料(4人分)

かき(むき身)	300g	ブロッコリー	400g
シイタケ	180g	塩	少々
オイスターソース	大さじ2	こしょう	少々
水	大さじ4	片栗粉	大さじ2
酒	大さじ4	サラダ油	大さじ2
砂糖	小さじ1		
減塩しょうゆ(しょうゆでも可)	大さじ1		

免疫力を高めて
冬を乗り越えよう!

作り方

- 塩水(水カップ2+塩小さじ1)でかきを振り洗い後、水で洗いきれ取る。
- ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて5mmの厚さに切り、全部を硬めにゆでる。
- シイタケは軸を取り、大きければ2つにそぎ切りする。
- ①の水気をペーパータオルでよく取り、塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- フライパンでサラダ油を熱し、④の両面を中火で1分ずつ焼く。
- ⑤に②③を加えて強火で1分程度炒め、[A]をからめて完成。

ひと
メモ

かきに含まれる亜鉛は、免疫活性に効果的

1人分の栄養価 ●エネルギー/167kcal ●たんぱく質/9.1g ●脂質/7.4g ●カルシウム/89mg ●塩分/2.1g

白身魚の酢豚風



材料(4人分)

白身魚(約60g)	2切れ(メカジキや青魚でも可)	塩	少々
長ネギ	1/4本	しょうが汁	小さじ1
パプリカ赤・黄	各1/8個 [A]	酒	小さじ1
ピーマン	1個	しょうゆ	小さじ1
シイタケ	2個	塩	小さじ1/4
タマネギ	1/4個	砂糖	大さじ1
タケノコ	40g	酢	大さじ1
サヤエンドウ	20g [B]	鶏がらスープのもと	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1	水	50ml
揚げ油	適量	片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2		

彩り鮮やかで
栄養たっぷり♪

作り方

- 白身魚は、食べやすい大きさにそぎ切りし、[A]で下味をつける。
- 長ネギは1cm厚さの斜め切り、パプリカとピーマンは薄切り、シイタケは半分にそぎ切り、タマネギは横に半分に切し形切り、タケノコは薄切りにし、サヤエンドウは筋を取る。
- ①の水気を拭き、片栗粉をまぶして余分な粉を落とし170℃の油で揚げる(フライパンで焼くのも可)。
- 中華鍋またはフライパンでサラダ油を熱し②を中火で炒める。合わせた[B]を加えとろみが出てきたら③を手早く絡めて完成。

ひと
メモ

数種類の野菜や旬の食材を使うことで、栄養価も上がり免疫向上効果が期待できます

1人分の栄養価 ●エネルギー/152kcal ●たんぱく質/13.0g ●脂質/3.4g ●カルシウム/40mg ●塩分/1.8g

レシピの玉手箱



No.181

鶏肉と野菜のごまドレッシングあえ

フレイル予防に、簡単にタンパク質がとれるメニュー



材料(2人分)

タマネギ	1個(100g)
ナス	1/2本(80g)
サラダチキン	1袋(80g)
ポン酢	大さじ1
ごま油	小さじ1
すりごま	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2

作り方

- タマネギは皮をむいて半分に切り、薄切りにする
- ナスは縦半分に切り、1cm幅の斜め切りにする
- ②を器に入れラップをかけ、500~600Wのレンジで3分加熱し、冷ましてから水気を絞る
- サラダチキンは、食べやすい大きさに手でさく
- [A]をボウルに入れ、混ぜ合わせる
- ①③の上に④をのせて、⑤をかけて完成

1人分の栄養価

エネルギー	106kcal	カルシウム	38mg
たんぱく質	10.9g	食塩相当量	0.8g
脂質	3.8g		

ひとメモ

季節の変わり目や、忙しい時期こそタンパク質を取りましょう!

レシピの玉手箱

175

おすすめの
時短&ロカボ
メニュー



タロとたっぷりきのこの
レンチン蒸し

材料(2人分)

バナシメジ	80g	塩・こしょう	少々
エノキタケ	100g	ポン酢	大さじ1
マイタケ	60g	カットレモン	適量
タラ(100g)	2切れ		
パプリカ(赤・黄)	各1/8個		

作り方

- きのこ類は石づきを取り除き、食べやすい大きさにほぐす
- タラは塩・こしょうを振り、ドリップを拭き取る
- パプリカは、薄切りにする
- クッキングシートを2枚大きめに切り、それぞれクシャツと丸めてから広げ、中央に①をのせ、その上に②③の順で置き、キャンディー状に包む
- 耐熱皿に④を並べて、600wの電子レンジで8分加熱する
- レンジから取り出して器に盛り、ポン酢とレモンを添えて完成

ひとメモ

- ロカボとは、適正な糖質摂取により血糖上昇を抑える食習慣のこと
- タラは、他の白身魚で代用可。また季節の野菜を加えても美味しい

1人分の栄養価

●エネルギー/110kcal ●たんぱく質/20.8g ●脂質/0.7g ●カルシウム/33mg ●塩分/1.0g

レシピの 173 玉手箱

ベジブロス
(野菜で作ったダシ)
を作って野菜を
味わう!



ベジブロス de スープカレー

ひとロメモ

- ベジブロス用の野菜は、焼いてから煮ると香ばしくなります
- 水煮大豆を鶏手羽元に変えてアレンジ!

1人分の栄養価

●エネルギー/256kcal ●たんぱく質/12.1g ●脂質/7.4g ●カルシウム/115mg ●食塩相当量/1.4g

材料(4人分)

水	1L	水煮大豆	200g
酒	小さじ1	ニンジン	小1本(150g)
タマネギの皮・ニンジン		ジャガイモ(メークイン)	1個(100g)
の皮・リンゴの芯・セロリのすじや葉など		タマネギ	大1個(300g)
乾燥パセリ	小さじ2	トマト	大1個(300g)
パセリ	1房		
カレー粉	大さじ1	(トッピング)	
塩	小さじ1/2	レンコン・ピーマン・パプリカ・ナス・オクラ・カリフラワー・キャベツなど	
ゆで卵	2個		
ニンニク・ショウガ各1片			
オリーブ油	大さじ1		

作り方

- 鍋にAを入れ、強火で沸騰させた後、弱火で20～30分加熱し、ザルでこし、ベジブロスを作る。
- ニンニク・ショウガをすりおろし、80mlの水で溶く。
- タマネギは繊維に沿って切る。
- ニンジンは乱切り、ジャガイモは皮をむいて4つに、トマトは1cm角に切り、パセリはみじん切りにする。
- オリーブ油を熱した鍋に、強火でBを焦げ色になるまで炒め、焦げそうになったら50mlくらい差し水をする。焦色になったらCを加え炒め、トマトを加えて水分がなくなるまで炒める。焦げそうときは差し水をする。弱火にして、Dを加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ①のうち600mlをEに入れ、Cを加えて20分ほど煮込み、ざっくりとかき混ぜる。
- トッピング用の野菜をオリーブ油(分量外)で両面焼く。
- Eを器に盛り、Fとゆで卵を盛り付けて完成

野菜を使ったおやつ

レシピの 168 玉手箱



体に良い
おやつ

カボチャのきんとん

ひとロメモ

- 温かいままでも冷めてもおいしい
- カボチャに含まれるビタミン類で疲労回復や美肌効果も

材料(4人分)

カボチャ	1/4個(280g)	豆乳	50～70ml
バター	小さじ1	ゆでアズキ	大さじ4
黒糖	大さじ1.5		
塩	ひとつまみ(0.6g)		

作り方

- カボチャは種を除き、電子レンジ500Wで2分加熱後、皮をむき小さめの角切りにする。
- Aを耐熱ボウルに入れラップをし、再び電子レンジ500Wで3分加熱し、熱いうちに木べらでよくつぶす。
- 鍋にBを入れ、Aを加えよく混ぜる。
- Cを弱火にかけ、豆乳を少しずつ加え、混ぜながら2分ほど煮る。(豆乳の量は調整)
- Dの粗熱がとれたら、4等分ラップで丸め、茶巾絞りの形にし、器に盛る。
- Eにゆでアズキを大さじ1ずつのせ、完成。

1人分の栄養価

●エネルギー/109kcal ●たんぱく質/3.1g ●脂質/1.4g ●カルシウム/25mg ●塩分/0.2g

レシピの 177 玉手箱

暑い日におすすめ
果糖スイーツ



ニンジンのヨーグルトゼリー

ひとロメモ

- ニンジンは消化を助け、目の不調緩和にも効果が期待できます
- ニンジンが苦手な人にも、お薦めのスイーツです

材料(4人分)

ニンジン	100g
砂糖	大さじ3
粉ゼラチン	5g
水	50ml
オレンジジュース	150g
ヨーグルト	100g
レモン汁	大さじ1

※お好みで飾りにクコの実かミントの葉を盛り付け

作り方

- ニンジンは薄切りにし、鍋に入れる
- 鍋にAがひたひたになるくらいの水と砂糖を加え、軟らかくなるまで煮る
- 耐熱容器にBを入れよく混ぜ、レンジ(500～600w)で30秒加熱する
- ミキサーにCとDを加え、滑らかになるまで混ぜる
- Eをカップに注ぎ分け、冷蔵庫で2時間程度冷やし固めて完成

1人分の栄養価

●エネルギー/70kcal ●たんぱく質/3.1g ●脂質/0.8g ●カルシウム/41mg ●塩分/0g