



# 白菜とひじきのサラダ



～電子レンジクッキング～

## 《材料・1人分》

- ・白菜……70g (葉小1枚)
- ・ひじきのソフトふりかけ
- ・にんじん…10g (太5mm厚)
- …8g (カレースプーン軽く1杯)

## 《作り方》

1. 白菜とにんじんはせん切りにして器に入れ、ひじきのソフトふりかけを加えて混ぜる。
2. ラップをかけて電子レンジ(600W)で約1分加熱し、ラップをはずす。

\*ソフトふりかけをお好みの味や塩昆布に変えても美味です。

## ☆電子レンジを使ったクッキングの注意点☆



○食材の下準備では

- ・食材の大きさをそろえ、重ならないように平らに並べましょう。
- ・肉や皮がついているもの(ソーセージや魚など)は、包丁で何箇所か切り込みを入れましょう。
- ・中が空洞(オクラなど)、薄い皮で覆われているもの(タロコなど)は、竹串などで数か所穴をあけておきましょう。

○調理時には

- ・容器に書かれている注意事項を必ず守りましょう。
- ・やけどに注意しましょう(特に油を多く使っている料理)。
- ・飲み物や水分の多い料理は様子を見ながら加熱し、加熱しすぎた場合は、しばらく置いてから取り出すようにしましょう。

(参考:ヘルスケアトータルソリューションズ(株)HP)



1人分で野菜「80g」を  
摂ることができます。

## ★1人分の栄養価★

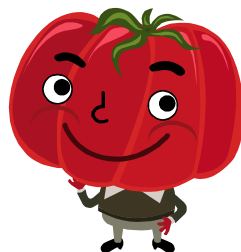
エネルギー: 12kcal  
食塩相当量: 0.8g

# お手軽！

## 野菜料理レシピ

忙しい毎日こそ  
お手軽野菜料理で  
元気アップ！

野菜から食べ始めると  
肥満予防にも効果的！



野菜にはミネラルや  
ビタミンのほか、食  
物繊維も豊富です。

**仙南栄養士会行政部会**

# 1日に摂りたい、望ましい野菜の量は“350g”



## 1皿70gが目安、1日5皿を目標にしましょう

朝2皿分、昼1皿分、夜2皿分など分けて食べ、1日3回の食事で合計5皿を目指しましょう。

### 1皿分

冷やしトマト



ほうれん草のおひたし



野菜サラダ



かぼちゃの煮物



具だくさんみそ汁



野菜を多く使った野菜料理は2皿分と数えます

### 2皿分

野菜炒め



野菜の煮しめ



野菜ジュースは野菜が摂りにくい時に食生活をサポートする飲み物として活用したいものです。ビタミン、ミネラル、食物繊維などの成分表示もよく確認を。

## 野菜の総量アップに食生活でひと工夫！

### ★野菜の作り置きメニューを用意

きんぴらごぼう、ひじき煮、ナムル 等

### ★生でおいしく食べられる野菜（トマト等）を用意

### ★いつもの肉・魚料理の付け合せを増やす

### ★具だくさん汁を作る

けんちん汁、ミネストローネ 等



## 調理の工夫で、

おいしく、効率良く

### ★ゆでる★

大量に見える野菜もゆでれば量が減り、生野菜の数倍食べられます。

### ★炒める★

緑黄色野菜を油で炒めると、カロテンが油に溶け効果的に吸収されます。



# チンゲン菜のクリーム煮



## ～ポリ袋クッキング・Part3～

### 《材料・1人分》

- ・チンゲン菜……60g (1/2株)
- ・白菜……40g (葉1/2枚位)
- ・ベーコン…15g (1枚)
- ・玉ねぎ……20g (1/6個)
- ・にんじん…20g (太1cm厚)
- ・塩……………小さじ1/5
- ・こしょう ……少々
- ・小麦粉…大さじ1と1/2
- ・牛乳 ……1/2カップ

### 《作り方》

1. チンゲン菜と白菜、ベーコンはざく切りにする。
2. 玉ねぎはうす切り、にんじんは薄く短冊切りにする。
3. ポリ袋に全ての材料を入れ、空気を入れて口をひねり、具材と調味料がなじむようによく振る。
4. 袋の中の空気をしっかり抜き、具材の方から口の方にねじりあげていき、上の方で縛る。
5. 鍋底に皿や落し蓋（ポリ袋の破れ防止）を置いてから、鍋に水を入れ火にかける。
6. 沸騰したら弱火にし、平らにならした4を入れて15分加熱したら、ポリ袋を取り出し、器に盛り付ける。

### ☆ポリ袋を使ったクッキングの注意点☆

- ・ポリ袋は半透明のポリエチレン製の130℃まで耐えられる、25cm×35cm程度の大きさものを使ってください。
- ・肉や魚を使う場合は、袋に入れる前に熱湯をかけてアク抜きをしましょう（さっと流すだけでも、臭みがとれ、味がクリアになります）。



1人分で野菜「140g」を  
摂ることができます。

### ★1人分の栄養価★

エネルギー：200kcal  
食塩相当量：1.2g



# ツナとレタスのしゃきしゃきサラダ

～ポリ袋クッキング・Part2～

## 《材料・1人分》

- ・レタス……40g (小3枚)
- ・いりごま、塩、こしょう
- ・ツナ (缶) ……20g (1/4缶) ……各少々
- ・のり ……1/2枚
- ・トマト ……30g (1/6個)

## 《作り方》

1. ポリ袋にレタスとのりをちぎって入れる。
2. 1にツナ、いりごま、塩、こしょうを入れる。
3. ポリ袋に空気を入れて口をひねり、具材と調味料がなじむようによく振る。
4. しばらくおいて、味がなじんだら器に盛り付け、くし形に切ったトマトを添える。

## ☆おすすめポイント・アレンジ例☆



- ・火を使わず、袋に材料を入れて振るだけなので、子どもや高齢者でも簡単に作ることができます。
- ・きゅうりや玉ねぎをせん切りにして加え、野菜の種類を増やすのもおすすめです。
- ・缶詰の種類を変えたり、しらす干しにしても美味しいです。



1人分で野菜「70g」を摂ることができます。

### ★1人分の栄養価★

エネルギー：82kcal  
食塩相当量：0.4g

# 野菜を手軽に食べる工夫

## ①作りおきをしておく

手間のかかる煮物は時間があるときに作り、冷凍保存してくと便利です。（きんぴら、筑前煮、かぼちゃ煮等）

## ②電子レンジを活用

面倒な下ゆでも電子レンジを使えば簡単です。

★なす・ほうれん草などの葉野菜・おくらなどは…

⇒丸ごとラップで包んでレンジ加熱

★かぼちゃ、ブロッコリー、ニンジンなどは…

⇒一口大に切って耐熱容器に入れ、ラップをかけてレンジ加熱



## ③市販の冷凍野菜を活用

下処理の手間がかからず、1回に少しずつ使う場合は便利です。

★カットかぼちゃ：スープやサラダに

★下ゆでほうれん草：おひたしやみそ汁の具に

★野菜ミックス：みそ汁、うどん、カレーやシチューなどの具に

## ④外食等でも野菜料理を

外食では特に意識をしないと野菜不足になりがちです。1食に1皿は野菜料理をとるように心がけましょう。付け合わせの野菜も残さず食べましょう。

### 外食をするときは

★野菜料理のついた定食を選ぶ

★少しでも野菜の多いメニューを選ぶ

★サラダやおひたしなどを追加する

等の方法であと1皿アップをめざしましょう！





## 野菜を食べるとどんないいことがあるの？

### 野菜に多く含まれる栄養素は？



ビタミンA・ビタミンB<sub>1</sub>  
ビタミンB<sub>2</sub>・ビタミンC  
鉄・食物繊維



### 野菜に多く含まれる栄養素の働き

★ビタミンA、B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub>、Cは皮膚や粘膜をすこやかに保ちます。

野菜を食べてすべすべのお肌に



- ★ビタミンCは鉄の吸収を助けます。
- ★ビタミン類は免疫力を高めるので、かぜをひきにくくなります。
- ★鉄は必要な栄養や酸素を運んでくれます。
- ★カルシウムは、歯や骨をつくる材料です。
- ★カリウムは血圧を下げる働きがあります。
- ★食物繊維は、便通をよくします。

うんちが毎日出ると身体の調子  
がよくなります



また、血中コレステロールや血糖値を下げる効果があるといわれています。

これらの栄養素は、サプリメントなどでも摂取できます。野菜のがん予防効果はかなり実証されていますが、がん予防効果のあるサプリメントは今のところ認められていません。

また、過剰摂取による身体への影響も明らかではありません。やはり、食事からとった方が良さそうです。



こんな症状がある人は、野菜が不足しているのかも…

肌荒れ、口内炎、貧血、便秘、かぜをひやすい



次の頁から「お手軽野菜料理」をご紹介します！





# さつま芋の甘煮

炊飯器でごはんを炊く時に一緒に加熱します

## ～ポリ袋クッキング・Part1～

### 《材料・4人分》

- ・さつま芋…200g (中1本)
- ・塩……………少々
- ・砂糖……………小さじ2
- ・水……………大さじ2

### 《作り方》

1. さつま芋は5mm厚さの輪切りにし、水にさらす。
2. ポリ袋に水気をきったさつま芋、水、調味料を入れ、手のひらで軽くもんで調味料をなじませる。
3. 水をはったボウルにポリ袋を沈め、手のひらで軽く押さえてポリ袋の中の空気を抜く。
4. 根元をつかんで水から引き上げ、根元の方からくるくるとねじり、袋の入り口の方でしっかり結ぶ。
5. 厚みができるだけ薄くなるよう、全体を平らにする。
6. ごはんを炊くときに、米の上に置き、米と一緒に炊飯する。
7. ごはんが炊けたら、やけどをしないように気をつけて取り出し、袋の封を切って、器に盛り付ける。

### ☆炊飯器を使ったクッキングのポイント☆

- ・圧力炊飯器の場合は 1.4 気圧程度まで
  - ・ポリ袋は「食品包装用」「高密度ポリエチレン製」「無地」
  - ・ポリ袋の中の空気はしっかり抜く（作り方にあるように水圧利用が便利）
  - ・ポリ袋を結ぶときは上の方で結び、袋は二重にしない
  - ・食材は均一にできるだけ薄く（5cm未満）に広げて
  - ・5合釜で米2合炊く時は、300g前後の量まで
- (有)風人社 tabedas 別冊①パッククッキング基本レシピ 43 より)



1人分でお芋「50g」を摂ることができます。

### ★1人分の栄養成分★

エネルギー：72kcal  
食塩相当量：0.1g