

簡単レシピ VOL.14

野菜 1日350gに挑戦

～あと一皿、なに作ろうかな～



福生市健康づくり推進員の会 食グループ

発行 行：福生市健康づくり推進員の会・福生市
発行 日：令和5年10月
お問合せ先：福生市保健センター
福生市福生 2125 番地 3 TEL：042-552-0061

なす・ピーマンの美味しいいためもの トマトを添えて

作成者：トシコ

調理時間：20分



(1人前)

エネルギー： 70kcal

塩 分： 0.5g

材料【2人前】

なす	1個
ピーマン	1個
ごま油	小さじ1・1/2
すりおろし にんにく	4g
すりおろし 生姜	4g
ミニトマト	4個
みそ	8g
砂糖	小さじ1
白ごま	少々

作り方

- ① フライパンにごま油を入れ、油が温まったら小口に切ったなす・ピーマンとすりおろし生姜・にんにくを炒める
- ② 出来上がりにみそ・砂糖を加え、白ごまを少々ちらす
- ③ 最後に1/2に切ったミニトマト(8個)をまわりに並べる

<作り方のポイント・料理のPR>

とっても簡単にできます。栄養もあっておいしいです。夏野菜とされるなす・ピーマン・トマトは、今はいつでもお店にあります。栄養は旬の時期が一番あり、おいしいです。美肌効果のあるトマトは簡単に食べられ、おすすめです。にんにくやしょうがは、ひと手間かけてすりおろすと、より風味が味わえます。

ラタトゥイユ

作成者：エミコ

調理時間：30分

材料【2人前】

なす	2本
玉ねぎ	1個
トマト (缶詰でも可)	1個
ズッキーニ	1本
ピーマン	2個
しめじ	半パック
パセリ	少々
白ワイン	100cc
オリーブ油	
塩・こしょう	



(1人前)

エネルギー： 181kcal

塩 分： 0.1g

作り方

- ① なすは1cm 幅位の輪切り。玉ねぎはたて1cm 幅位に切り、トマトはたてに八つ切り、ズッキーニは1cm くらいの輪切り、ピーマンはたてに八つ切り、しめじはバラバラにする。
- ② 切った野菜をオリーブ油で炒める。
- ③ トマトは缶詰なら汁ごと入れ(野菜の水分があるのが、焦げつかない程度に水を入れてもよい)、白ワインを入れて全体に火が通るまで煮る。
- ④ 塩こしょうで味を調える。
- ⑤ 仕上げにパセリは細かく刻み、散らす。

<作り方のポイント・料理のPR>

ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の郷土料理です。夏野菜を中心に作りました。きのこはエリンギ、しいたけ等、青ものはいんげん等好みのものでおいしくできます。パセリの代わりにバジルも合います。ベーコンや鶏肉などを入れてもボリュームある一皿に。たくさん作りおきしてソテー肉に添えたり、パスタとあえても。カレー粉で味を変化させても合います。

焼きししとうと焼きねぎの浸し

作成者：シゲノリ

調理時間：30分



材料【2人前】

ねぎ	1本
ししとう	10個
だし汁	1/2カップ
しょう油	大さじ1

(1人前)

エネルギー：28kcal

塩分：1.3g

作り方

- ① ししとうのへたを取り、金串に並べて刺す。ねぎを適当な長さに切り、金串に刺す。
- ② 強火で素早く両面を焼く。焦げ目がついたら冷水で冷やす。
- ③ 冷めたら手で絞って、だし汁としょう油を合わせたつけ汁へ10分ほど浸したら完成。

<作り方のポイント・料理のPR>

ししとうは種を取り除くと辛みが苦手な方でも食べやすくなります。きゅうり、トマトなど好みの野菜のサラダを付け合わせて食べると、簡単に、より多くの野菜が食べられます。きゅうり、トマトなどは体を冷やすなど余分な熱を取るのに役立つとも言われています。夏の暑い日に取り入れてみるのもよいかもしれません。

冷やしトマトとアボカド

作成者：マナミ

調理時間：30分
(冷やす時間込み)



材料【2人前】

トマト	1個
アボカド	1個
塩こんぶ	適量

(1人前)

エネルギー： 236kcal

塩 分： 0.5g

作り方

- ① トマトとアボカドを一口大に切る。
- ② 塩こんぶと和えて、冷蔵庫で冷やす。

<作り方のポイント・料理のPR>

ほかのおかずを作る前に、一番最初に作って下さい。10分以上おいた方が、塩こんぶの味が馴染んで美味しいです。

ビタミンB群がしっかり摂れるアボカドと、ビタミンC・Eが豊富なトマト、カリウム・カルシウム・マグネシウムなどのミネラルたっぷりの塩こんぶで、夏バテ防止を！

野菜オムレット

作成者：ノジマ

調理時間：20分



(1人前)

エネルギー： 217kcal

塩 分： 0.1g

材料【2人前】

卵	2個
玉ねぎ	1/4~1/2個
トマト（プチトマトでも可）	1個
じゃがいも	1個
しめじ	半パック
いんげん	10本
オリーブ油	
塩・こしょう	

作り方

- ① 卵は溶いて塩こしょうで調味。玉ねぎはたてに5mm幅くらいに切る。トマトは大きいサイの目切り。じゃがいもは3mmくらいにスライス。しめじはバラバラにほぐす。いんげんは軽くゆでて、半分くらいに切る。
- ② フライパンに油を入れて温め、じゃがいもと玉ねぎを平らに広げる。しめじ、トマトも上にのせ、じゃがいもに火が通るまでふたをして焼く。
- ③ 全体に火が通ったら、いんげんを散らし、卵を流し入れる。全体に火が通れば出来上がり。塩こしょうで味を調える。

<作り方のポイント・料理のPR>

野菜多めのオープンオムレットです。きのこはお好みのもので、青ものはピーマンやほうれん草など季節にあるものをお使いください。ベーコンやソーセージを刻んで入れてもおいしいですよ。お好みでケチャップを添えてお召し上がりください。

バランスよく食べよう 1日にとりたい食品と量

食品群	主菜			副菜		主食			牛乳 (乳製品)																																																								
	魚	肉	卵	野菜	きのこ、海藻類	いち	ご飯	麺		パン	間食 果物																																																						
1日にとりたい 食品の目安	1皿	1皿	1個	350g	1皿	100g	3杯	3杯	200g	200ml																																																							
	成人	1皿	1皿	1皿	1皿	1皿	3杯	3杯	200g	200ml																																																							
1日に必要なエネルギー量 (身体的レベル：低い※～普通)																																																																	
※低い：生活の大部分が座位で、静的な活動が中心（デスクワークが主な方、主婦など）																																																																	
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>年齢層</td> <td>男</td> <td>性</td> <td>女</td> <td>性</td> </tr> <tr> <td>30～49歳</td> <td>2,300～2,700 kcal</td> <td></td> <td>1,750～2,050 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>50～64歳</td> <td>2,200～2,600 kcal</td> <td></td> <td>1,650～1,950 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>65～74歳</td> <td>2,050～2,400 kcal</td> <td></td> <td>1,550～1,850 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>75歳以上</td> <td>1,800～2,100 kcal</td> <td></td> <td>1,400～1,650 kcal</td> <td></td> </tr> </table>											年齢層	男	性	女	性	30～49歳	2,300～2,700 kcal		1,750～2,050 kcal		50～64歳	2,200～2,600 kcal		1,650～1,950 kcal		65～74歳	2,050～2,400 kcal		1,550～1,850 kcal		75歳以上	1,800～2,100 kcal		1,400～1,650 kcal																															
年齢層	男	性	女	性																																																													
30～49歳	2,300～2,700 kcal		1,750～2,050 kcal																																																														
50～64歳	2,200～2,600 kcal		1,650～1,950 kcal																																																														
65～74歳	2,050～2,400 kcal		1,550～1,850 kcal																																																														
75歳以上	1,800～2,100 kcal		1,400～1,650 kcal																																																														
<table border="1" style="width:100%; text-align:center;"> <tr> <td>1日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>合計点は</td> </tr> <tr> <td>2日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>点</td> </tr> <tr> <td>3日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>点</td> </tr> <tr> <td>4日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>点</td> </tr> <tr> <td>5日目</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>点</td> </tr> </table>											1日目										合計点は	2日目										点	3日目										点	4日目										点	5日目										点
1日目										合計点は																																																							
2日目										点																																																							
3日目										点																																																							
4日目										点																																																							
5日目										点																																																							
毎日チェックを																																																																	
O=1 X=0 10点満点：かんぺき 8点以下：めざせ10点 3点以下：がんばればんばれ																																																																	

カット野菜を上手に使おう

スーパーやコンビニでいろいろなカット野菜が売られています。キャベツやニンジン、ブロッコリー、ホウレンソウ…。あと一品野菜をというときに、カット野菜を上手に使えば、手軽に野菜が食べられます。

また、調理したあと残った野菜を、小さく切って水けをきり、ジップ付きの袋に入れて冷凍しておけば、次調理するときに、電子レンジでチンするだけでいいです。かぼちゃ、レンコン、シイタケなど試してみてください。

今回の応募作品の中に、野菜を簡単に調理するものがありました。「焼き長芋」と「もやしのピリ辛酢和え」です。

「**焼き長芋**」は、長芋を輪切りや乱切りにし、スライスしたニンニクをフライパンで炒め、香りが出たら長芋と一緒にに入れて炒め、柔らかくなったら醤油で味付けするだけ。

「**もやしのピリ辛酢和え**」は、もやしを電子レンジでしんなりさせ、酢を入れた器に加えラー油をちょっぴりたらして混ぜ、千切り青じそを加えて出来上がり。野菜をあと一皿というときに、簡単に作れておすすめです。

季節の野菜をもう一皿

季節ごとの旬の野菜を使った料理です。旬の時期には野菜の栄養価も高くなると言われています。是非取り入れてみましょう。

<春>

春キャベツのサラダ、ロールキャベツ、アスパラガスのベーコン巻

<夏>

焼きなす、ピーマンの肉詰め、とうもろこし（ゆで・焼き）、ゴーヤ天ぷら

<秋>

里いもの煮ころがし、なめこのおろし大根あえ、焼ききのこ

<冬>

ふろふき大根、ほうれん草のおひたし・ごまよごし、レンコンのきんぴら