

旬の野菜レシピ 《秋・冬版》

エノキダケ・ハクサイ・ブロッコリー
ダイコン・レンコン・ホウレンソウ

新発田の旬の野菜をたっぷり使って、おいしく＆気軽に減塩できるレシピです。

主食・主菜・副菜を食卓にそろえて、バランスのよい食事を摂りましょう！

毎日の食卓にもう1皿程度、野菜料理をプラスする際にご活用ください

健康のために、**野菜を1日350g**食べましょう。

1皿の野菜平均量は、おおよそ70gです。

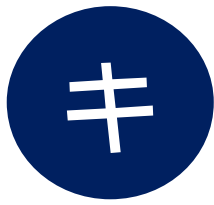
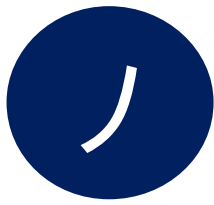
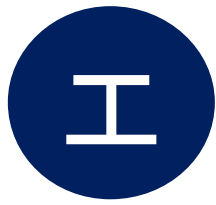
野菜料理を**1日5皿**食べることで、350gの野菜が摂取できます。

塩分摂取量を**1日10g未満**にしましょう。

減塩は、高血圧や脳血管疾患の予防に効果的です。

発行：新発田健康推進課めざせ100彩推進係
TEL 0254-22-3101(内線1253)





えのき揚げ

材 料	4人分
えのきだけ	140g
小麦粉	1/2カップ
卵	M1個
水	適宜
青のり	小さじ1
カレー粉	小さじ1/2
揚げ油	適宜

1人分の栄養価	
エネルギー	105 kcal
塩分	0.1g
野菜量	35g

えのきごはん

材 料	4人分	
米	2合	
えのきだけ	80g	
にんじん	20g	
うす揚げ	1/2枚	
しょうが	5g	
水	適宜	
A {	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
みつは	8g	

作り方

えのきだけは、石付きを取り、8等分に分ける。水と卵を混ぜ合わせ、小麦粉を加え、さっと混ぜる。2等分にする。片方に青のり、もう一方にカレー粉を加え、混ぜる。

揚げ油を天ぷら鍋に入れ、火にかける。

の衣に をくぐらせ、揚げる。

油を切り、皿に盛り付ける。

作り方

米はとぎ、水に浸しておく。

えのきだけは、石付きを取り、1cm位の長さに切る。にんじんは、せん切りにする。うす揚げは、ざるにのせ、上からお湯をかけ、油抜きをする。にんじんとそろえてせん切りにする。しょうがはみじん切りにする。みつはは、1cm長さに切る。

に調味料を入れかき混ぜ、 を入れ、炊く。

が炊きあがったら、蒸らし、茶碗に盛り付ける。みつはをそえる。

1人分の栄養価	
エネルギー	290 kcal
塩分	0.7g
野菜量	30g

塩麴煮

材 料	4人分
えのきだけ	100g
ブロッコリー	100g
長ねぎ	40g
木綿豆腐	400g
塩麴	大さじ1
酒	大さじ2
だし汁	200cc

作り方

えのきだけは石付を取り、2cm位の長さに切り、さっとゆで、水気を切る。ブロッコリーは小房に分け、さっとゆでる。長ねぎは小口切りにする。木綿豆腐は、食べやすい大きさに切る。

鍋に、だし汁を入れ、火にかける。豆腐を入れ、温まったら、えのきだけと調味料を加える。長ねぎとブロッコリーを加え、火からおろす。

器に盛り付ける。

1人分の栄養価

エネルギー 96kcal 塩分 0.9g 野菜量 60g

えのきだけの納豆和え

材 料	4人分
えのきだけ	100g
めんたいこ	20g
納豆	50g
万能ねぎ	10g
しょうゆ	小さじ1

作り方

えのきだけは、石付を取り、1cm長さに切る。さっとゆでる。万能ねぎは、小口切りにする。めんたいこは、皮を取り除く。

納豆を良くかき混ぜ、しょうゆと を加えて良く混ぜる。

器に盛り付ける。

一人分の栄養価

エネルギー 42kcal 塩分 0.5g
野菜量 28g

サラダのドレッシングや長いものせん切り、おひたし等に掛けてもおいしいです！！

ゆずこしょう和え

材 料	4人分
えのきだけ	120g
にんじん	20g
水菜	100g
しょうゆ	小さじ1
ゆずこしょう	小さじ1

作り方

えのきだけは、石付を取り、2cm長さに切る。さっとゆで、水気を切る。にんじんはせん切りにし、ゆでる。水菜は、さっと湯を通し、2cm長さに切る。

をボウルに入れ、しょうゆとゆずこしょうで和える。
器に盛りつける。

1人分の栄養価	
エネルギー	16kcal
塩分	0.7g
野菜量	60g

つくね焼

材 料	4人分	
えのきだけ	100g	
木綿豆腐	200g	
鶏ひき肉	200g	
しょうが	5g	
長ねぎ	10g	
A	しょうゆ	大さじ1
	塩	小さじ1/4
	酒	大さじ1
	片栗粉	大さじ1
油	大さじ1	
大根	100g	
レモン	1/4個	

作り方

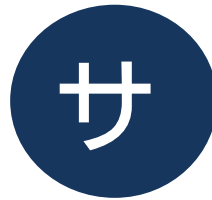
えのきだけは石付を取り、1cmくらいの長さに切る。しょうがはすりおろす。長ねぎは小口きりにする。木綿豆腐は、適当な大きさに切り、さっと湯通しし、キッチンペーパー等で包み、しばらくおき、水切りをする。大根は皮をむき、すりおろす。レモンは、薄切りにする。

ボウルに鶏ひき肉を入れ、調味料を加え、良く混ぜる。さらに、の野菜と豆腐を加え、皿に混ぜる。

フライパンを火にかけて、油をひく。をスプーン等で落とし、両面、きつね色に焼く。

をさらに盛り付け、大根おろしとレモンを添える。

1人分の栄養価	
エネルギー	110kcal
塩分	1.4g
野菜量	55g



白菜とサーモンのサラダ

材 料	4人分
白菜	200g
貝割れ大根	20g
レモン	1/4個
スモークサーモン	40g
A { オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

1杯分	- 64 kcal
塩分	0.8g
野菜量	55g

白菜のポテト包み焼

材 料	4人分
白菜	4枚
じゃがいも	中1個
ベーコン	40g
にんにく	1片
バジル粉末	少々
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1

1杯分	- 127 kcal
塩分	1.0g
野菜量	105g

作り方

白菜は、葉と茎の部分を分ける。葉の部分は短冊切り、茎の部分は小さめの削ぎ切りにする。さっとゆで、水切りをする。

貝割れ大根は、根を切落とし、2cm長さに切る。レモンは、薄いいちょう切りにする。スモークサーモンは、食べやすい大きさに切る。

Aを良く混ぜ合わせる。

、 、 を混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

作り方

白菜は縦半分に切り、さっとゆで、冷ます。じゃがいもは、皮をむき、細めの拍子切りにし、さっとゆでる。ベーコンは、細切りにする。にんにくは、薄皮をむき、みじん切りにする。

フライパンに、オリーブ油(分量1/2)とにんにくを入れ、火にかける。ベーコンをさっと炒め、じゃがいもを加え、かきまぜる。塩・こしょうで味を付ける。バジル粉末をふる。

の粗熱を取り、の白菜を広げ、を等分にしのせ、巻く。

フライパンを火にかけ、熱し、オリーブ油の残りを加え、を焼く。きつね色になったら取出し、皿に盛り付ける。

白菜とさば缶の煮物

材 料	4人分
白菜	300g
にんじん	40g
生姜	10g
さば水煮缶	1缶(180g)
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
冷凍グリーンピース	12g

1杯分	-	111kcal
塩分	1.5g	
野菜量	90g	

作り方

白菜は、葉と茎の部分を分ける。葉の部分は短冊切り、茎の部分は小さめの削ぎ切りにする。にんじんは、せん切りにする。生姜は、みじん切りにする。冷凍グリーンピースは、さっとゆで、水気を切る。鍋に、白菜の茎の部分・にんじん・生姜・さば水煮缶をほぐしたもの(汁ごと)・白菜の葉の部分の順に入れる。調味料を加え、火にかける。

白菜がやわらかくなったら、火からおろし、器に盛り付け、グリーンピースを添える。

白菜と春雨の炒めもの

材 料	4人分	
白菜	200g	
春雨(じゃがいもでんぷん)	30g	
にんじん	20g	
万能ねぎ	8g	
生姜	5g	
ロースハム	4枚	
ごま油	大さじ1	
A {	しょうゆ	大さじ1
	酒	大さじ1
	こしょう	少々

1杯分	-	110kcal
塩分	1.1g	
野菜量	58g	

作り方

白菜は短冊切り、にんじんはせん切り、万能ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。ロースハムは、細切りにする。春雨は、ゆで、食べやすい大きさに切る。

フライパンを火にかけて熱し、ごま油をひく。にんじんをさっと炒め、白菜と春雨を加える。野菜がやわらかくなったら、しょうがとAの調味料を加え、さっと混ぜ合わせる。

を火からおろし、皿に盛り付ける。の万能ねぎを散らす。

白菜は、重量感があり、巻きのしっかりしたものを選ぶとよいでしょう。ビタミンCを比較的多く含みます。

保存は、新聞紙で包み、冷暗所に置きます。

白菜の酢味噌和え

材 料	4人分	
白菜	240g	
みつは	15g	
にんじん	15g	
A {	さとう	小さじ1
	酢	大さじ1
	みそ	大さじ1
	練りからし	小さじ1/2

I単位 - 36kcal
塩分 0.9g
野菜量 70g

作り方

白菜は千切りにし、さっとゆで、水気をしぼる。にんじんは、千切りにし、さっとゆでる。みつはは、さっとゆで、食べやすい大きさに切る。

Aを良く混ぜ合わせる。

食べる直前に、の野菜を の和え衣と和え、器に盛り付ける。

白菜シューマイ

材 料	4人分	
白菜	200g	
豚ひき肉	200g	
しょうが	5g	
長ねぎ	15g	
A {	しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	砂糖	小さじ1
	こしょう	少々
	片栗粉	大さじ1

I単位 - 154kcal
塩分 1.0g
野菜量 55g

作り方

白菜はと茎の部分を分ける。葉の部分は、適当な大きさにちぎり、皿に入れ、ラップをし、電子レンジで1分程度加熱する。茎の部分の半分は、みじん切にする、残りは、太めの細切りにする。しょうがはすりおろす。長ねぎはみじん切りにする。

豚ひき肉をボウルに入れ、Aの調味料を加え、良く混ぜ、練り合わせる。みじん切りにした白菜・ねぎとしょうがを加え、皿に混ぜ合わせる。

を等分し、の白菜の葉の部分で包む。さらに、ラップに包む。

皿に細切りにした白菜の茎を並べ、のをのせる。蒸し器に入れ、蒸気が上がってから、10～15分蒸す。

ブ ロ ッ コ リ ー

ブロッコリーの肉そぼろ

作り方

材 料	4人分	
ブロッコリー	200g	
水	100cc	
にんじん	150g	
しいたけ	60g	
豚もも薄切り	250g	
しょうが	20g	
グリーンピース	12g	
A {	鶏ガラ素	小さじ1
	豆板醤	小さじ1強
	酒	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ2	

ブロッコリーは小房に分け、茎の部分はそいで、約1cm角に切る。にんじん、しいたけは約1cm角に切る。豚もも肉は粗みじんにする。しょうがはみじん切りにする。グリーンピースはさっと湯通しする。

にんじんは電子レンジ(500W)に約3分かける。

Aを合わせておく。

フライパンにサラダ油を熱し、中火でしょうがを炒める。香りがたったら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら、ブロッコリーを加えて水を注ぎ、汁気がなくなるまで煮詰める。

にんじん、しいたけ、Aを加えて炒め合わせる。

1人分 - 267kcal
塩分 1.2g
野菜量 110g

ブロッコリーの粒マスタードサラダ

作り方

材 料	4人分	
ブロッコリー	200g	
豆ミックス	100g	
セロリ	40g	
A {	粒マスタード	小さじ3
	オリーブ油	小さじ2
	酢	大さじ1強
	塩	小さじ1/4

ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。豆ミックスはさっと湯通しする。セロリは斜め薄切りにする。

Aを混ぜ合わせ、と合える。

1人分 - 91kcal
塩分 0.6g
野菜量 60g

~ ブロッコリーの栄養 ~

ビタミン、ミネラルを多く含みますが、なかでも特に豊富に含まれているのがビタミンCです。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富。花蕾を中心に食べる野菜ですが、茎や葉も同様の栄養価がある上に、食物繊維も含まれているので、薄切りにするなどして、上手に使いましょう。

ブロッコリーとじゃがいものカレー炒め 作り方

材 料	4人分	
ブロッコリー	200g	
じゃがいも	200g	
たまねぎ	80g	
サラダ油	大さじ2	
A {	酒	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	バター	小さじ1
	カレー粉	小さじ1/2
	こしょう	少々

ブロッコリーは小房に分ける。じゃがいもは約5mm厚さのいちょう切りにして水にさらす。たまねぎは薄切りにする。

フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいもを入れ、炒める。じゃがいもが透き通ってきたらブロッコリー、たまねぎを入れ、炒める。

Aを加え、水分を飛ばしながら炒めて味をなじませる。

エネルギー	138kcal
塩分	0.8g
野菜量	70g

ブロッコリーとコーンのみそミルクスープ 作り方

材 料	4人分
ブロッコリー	100g
コーン	40g
白菜	240g
ベーコン	20g
水	600cc
コンソメ	1個(4g)
牛乳	100cc
みそ	大さじ1強

ブロッコリーは小房に分ける。コーンは水気をきる。白菜はざく切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。

鍋に、水、コンソメ、 を入れて火にかけ、煮立ったら火を弱めて煮る。野菜がやわらかくなったらみそを溶き入れ、牛乳を加え、煮立つ直前に火を止める。

エネルギー	74kcal
塩分	1.1g
野菜量	95g

ブロッコリーオムレツ

材 料	4人分
ブロッコリー	140g
じゃがいも	60g
たまねぎ	60g
卵	5個
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ2
オリーブ油	大さじ2

作り方

ブロッコリーは小房に分け、ゆで、粗みじん切りにする。じゃがいもは小さめの角切りにし、さっとゆでる。たまねぎは粗みじん切りにする。ボウルに卵を溶きほぐし、塩、こしょうをふり、混ぜる。

に、粉チーズを加えて混ぜる。

フライパンにオリーブ油を熱し、を流し入れて強火にかける。はしでかき混ぜながら焼き、半熟になったら火を弱め、ふたをして2～3分焼く。裏に返し、さらに2分ほど焼く。

を取り出し、食べやすい大きさに切る。

1人分	-	190kcal
塩分	0.6g	
野菜量	50g	

ブロッコリーとさつまいものごま和え 作り方

材 料	4人分	
ブロッコリー	80g	
さつまいも	60g	
A {	白すりごま	大さじ2
	砂糖	小さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ1・1/2
	だし汁	小さじ2

ブロッコリーは小房に分ける。さつまいもは薄いいちょう切りにして水にさらす。

を電子レンジ(500W)で約1分30秒かける。

Aを混ぜ合わせ、と合える。

1人分	-	65kcal
塩分	0.4g	
野菜量	55g	

～ブロッコリーの選び方～

全体に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものがおすすめです。また、花蕾の形がこんもりとじていて、中央部が盛り上がっているものを選ぶといいでしょう。鮮度が落ちやすいので、劣化を防ぐため茎がしっかり残っているものがベスト！



大根としらすの酢の物

作り方

材 料	4人分	
だいこん	320g	
塩	小さじ1/6	
しらす	40g	
わかめ(乾燥)	4g	
鷹の爪	適宜	
A {	酢	大さじ1・1/2
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2

だいこんはせん切りにし、塩でもみ軽く絞る。わかめは水で戻しておく。しらすはさっと湯通しする。

ボウルに鷹の爪、Aを合わせ、だいこん、しらす、わかめを加えて和える。

1人分	-	37kcal
塩分	1.1g	
野菜量	80g	

だいこんの美味しい食べ方
 青首...ビタミンCが豊富なので生食向き。
 真ん中...甘味が集中しているので煮物向き。
 先端...辛味成分と水分が多いのでおろし向き。

大根とベーコンのソテー

作り方

材 料	4人分
だいこん	280g
だいこん葉	120g
ベーコン	40g
オリーブ油	小さじ2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

だいこんはいちょう切り、だいこん葉は約3cm長さに切る。ベーコンは約1cm幅に切る。フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ベーコンを入れて炒める。

にだいこん、だいこん葉を入れて炒める。

1人分	-	60kcal
塩分	0.4g	
野菜量	100g	

大根とザーサイのサラダ

材 料	4人分	
だいこん	260g	
水菜	40g	
ザーサイ	40g	
万能ねぎ	20g	
A	しょうゆ	小さじ1
	ごま油	小さじ2
	白いりごま	小さじ1/2

作り方

だいこんとザーサイは約3cmのせん切り、万能ねぎは小口切りにする。水菜は約3cmに切る。

とAを合わせる。

1人分	-	39kcal
塩分	1.6g	
野菜量	75g	

だいこんの葉も栄養豊富

だいこんの葉には、鉄分やカルシウム、ビタミンAなど葉物の緑黄色野菜と同じような栄養素が含まれています。細かく刻んで油で炒めたり、ゆでて味噌汁の具にしても美味しく食べられます。

だいこんは、根の部分も葉の部分も食べられ、捨てる部分がない野菜です。

大根とさば缶のしょうが煮

材 料	4人分	
だいこん	300g	
にんじん	60g	
しょうが	20g	
さば缶	1缶	
A	酒	大さじ2
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	大さじ1/2
	水	300cc

作り方

だいこん、にんじんは薄く小さめの乱切りにする。しょうがは薄切りにする。さば缶は軽く缶汁をきる。

鍋にA、だいこん、にんじん、しょうがを入れてふたをして火にかける。煮立ったら火を弱め、約15分にんにんに火が通るまで煮る。

さばを加えてさらに約10分煮る。

1人分	-	121kcal
塩分	0.7g	
野菜量	95g	

大根の包み焼き

材 料	4人分	
だいこん	200g	
ねぎ	60g	
塩	小さじ1/4	
豚もも薄切り	200g	
A {	しょうが	20g
	酒	大さじ1・1/2
	しょうゆ	小さじ2
	ごま油	小さじ1/2
	こしょう	少々
片栗粉	大さじ1	
ワンタンの皮	24枚	
片栗粉	大さじ1	
油	小さじ2	

大根とさつま揚げの煮物

材 料	4人分	
だいこん	200g	
しょうが	20g	
小松菜	160g	
さつま揚げ	120g	
A {	だし汁	200cc
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	酒	大さじ2

作り方

だいこんとねぎは細切りにしてボウルに入れ、塩を振り入れて軽くもみこみ、約5分置き、水気を絞っておく。

豚肉は細切りにする。ボウルへ、豚肉、Aを入れよく混ぜる。

ワンタンの皮に をのせて包み、水で溶いた片栗粉で巻き閉じる。

油を分量の半分（小さじ1/2）を入れ熱したフライパンに を並べ、水を の1/3まで注ぎ入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

水気がなくなったら残りの油を回し入れ、表面がカリッとするまで焼く。

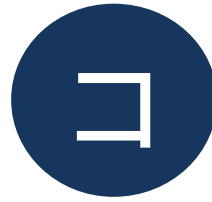
1人分	-	291kcal
塩分	0.8g	
野菜量	70g	

作り方

だいこんは短冊切り、しょうがはせん切りにする。小松菜は約4cm長さに切る。さつま揚げはペーパータオルで軽く油を拭き取り、4mm幅に切る。

鍋にA、しょうがを入れて中火にかける。煮立ったら、だいこん、小松菜、さつま揚げを加えて約3分煮る。

1人分	-	83kcal
塩分	1.4g	
野菜量	95g	



豚肉のれんこん巻き

作り方

材 料	4人分	
豚ロース薄切り	200g	
塩	小さじ 1/3 弱	
粗挽きコショウ	少々	
れんこん	160g	
A {	ポン酢しょうゆ	大さじ 1・1/2
	みりん	大さじ 2
	酒	小さじ 2
サラダ油	小さじ 2	

れんこんは縦四つ割りにし、水にさらす。水気を切って耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半加熱する。

豚肉を広げて塩、コショウをふり、のれんこんをのせて巻く。

熱したフライパンに油をしき、を巻き終わりの面を下にして焼く。

肉の色が変わって、焼き色がついたらAを加えて全体にタレをからめる。

《1人分》	
エネルギー	219 kcal
塩分	1.2 g
野菜量	40 g

れんこんに含まれる食物繊維の多くが水にとけにくい食物繊維で、腸管を刺激し、便秘の予防・改善に効果があるほか、血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの吸収を抑制します。

れんこんと牛肉のケチャップ炒め

作り方

材 料	4人分	
牛もも肉(薄切り)	200g	
塩	小さじ 1/3 弱	
こしょう	少々	
れんこん	160g	
ブロッコリー	160g	
しめじ	80g	
にんにく	1片	
A {	ケチャップ	大さじ 1・1/3
	ウスターソース	小さじ 2
	酒	小さじ 2
バター	小さじ 2	

れんこんは、いちょう切りにし水にさらす。にんにくは包丁の腹をあててつぶす。ブロッコリーは小房に分け洗い、耐熱皿にのせふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。しめじは石づきを落とし、1本ずつばらばらにする。牛肉は食べやすい大きさに切り、塩・コショウをふる。

フライパンにバターを入れて熱し、牛肉を焼く。焼き色がついたらいったん取り出す。

水気を切ったれんこん、しめじを加え、れんこんが透き通ったら、牛肉、ブロッコリーを加えて炒め合わせる。Aを加え、1~2分炒めたら皿に盛りつける。

《1人分》	
エネルギー	172 kcal
塩分	1.0 g
野菜量	100 g

れんこんのゆかり和え

材 料	4人分
れんこん	160g
ゆかり	4g
酢	小さじ2

《1人分》		
エネルギー	27	kcal
塩分	0.2	g
野菜量	80	g

作り方

れんこんは薄い半月切りにし、水にさらしてから沸騰した湯で茹で、ザルにあげてキッチンペーパー等で水気を切る。

にゆかりと酢を合わせて、味をなじませる。

れんこんの包み蒸し

材 料	4人分	
れんこん	200g	
鶏ひき肉	120g	
長ネギ	40g	
塩	小さじ 1/3	
柚子の皮	適量	
片栗粉	小さじ 1	
A {	だし汁	80ml
	しょうゆ	小さじ 1/3
	塩	小さじ 1/6
	片栗粉	小さじ 1/2
三つ葉	適量	

《1人分》		
エネルギー	90	kcal
塩分	1.0	g
野菜量	60	g

作り方

れんこんは皮をむき、半分すりおろし、半分はみじん切りにする。長ネギはみじん切りにする。柚子の皮はみじん切りにする。

鶏ひき肉、 の材料と塩、片栗粉を入れてよく混ぜる。

等分して、ラップで丸く包み、耐熱容器にのせて電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。

だし汁に片栗粉を加え、よく混ぜてAのその他の調味料を加え、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ(600W)で1分半～2分ほど加熱し、できた餡を にかける。上から三つ葉を散らす。

おいしいレンコンの選び方

- ・ずっしりとした重みがあるもの
- ・表面にツヤがあり、傷があまりついていないもの
- ・カットされているものは、切った断面がきれいな色で、レンコンの穴が茶色っぽくなっていないもの

れんこんの和風ピカタ

材 料	4人分	
れんこん	160g	
木綿豆腐	1/2丁(75g)	
A {	しょうゆ	小さじ2
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
小麦粉	適量	
卵	1個	
{	塩	小さじ1/6
	コショウ	少々
サラダ油	小さじ2	

《1人分》		
エネルギー	110	kcal
塩分	0.6	g
野菜量	40	g

作り方

れんこんは薄切りにする。木綿豆腐はクッキングペーパーで包み、電子レンジ(600W)で1分加熱し、水気を切り、つぶす。

フライパンを火にかけ、豆腐とAを入れ、ある程度水分がとぶまで炒める。れんこんに小麦粉をふり、をのせてもう一枚のれんこんで挟み、小麦粉をれんこんの表面にまぶす。

溶き卵に塩、コショウを加え、のれんこんをくぐらせる。熱したフライパンにサラダ油をしき、表面に焼き色がつくまで両面を焼く。

Q:レンコンに穴が開いているのはなぜ?

A:レンコンは水の中で育ちますが、呼吸をしなくてははいけません。水上に出ている葉が長く伸びていて、そこから空気を取り込み、水の中にある茎のレンコンに送り込むために、穴が開いています。

小松菜とれんこんのワサビマヨ和え

材 料	4人分
小松菜	160g
れんこん	80g
カニカマボコ	40g
マヨネーズ	大さじ1・小さじ1強
わさび	小さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/3

《1人分》		
エネルギー	63	kcal
塩分	0.5	g
野菜量	60	g

作り方

小松菜は、沸騰した湯に根元から入れて色よく茹でる。冷水にとり、水気を切って3~4cmの長さに切る。れんこんは薄い半月切りにし、水にさらしてから沸騰した湯で茹で、ザルにあけてキッチンペーパー等で水気を切る。カニカマボコは手でさく。

とAを混ぜ合わせる。

レンコンの保存方法

まるごと保存する場合は、湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。切ったレンコンの場合は、切り口が変色してしまうので、切り口にラップをしてからポリ袋に入れて空気を抜いて野菜室で保存するか、タッパー等にれんこんが浸かる水を入れて蓋をして密閉し、冷蔵庫で保存しましょう。

ホ ウ レ ン ソ ウ

ほうれん草のキッシュ

材 料	4人分	
ほうれん草	180g	
ミニトマト	4個	
しめじ	80g	
ハム	2枚	
A {	卵	2個
	牛乳	120ml
	塩	小さじ 1/3 強
ピザ用チーズ	40g	

《1人分》	
エネルギー	117 kcal
塩分	1.1 g
野菜量	80 g

作り方

ほうれん草は色よく茹でて、冷水にとり水気を切って2cmの長さに切る。ミニトマトはヘタをとり、2等分する。しめじは石づきを取り、1本ずつにほぐす。ハムは、2～3cmの長さの短冊状に切る。Aにハムを加えて混ぜ合わせる。グラタン皿にほうれん草、しめじを入れ、を流し入れ、ミニトマトを並べ、ピザ用チーズを散らす。アルミホイルをかけ、オーブン(180)またはトースターで3分焼き、アルミホイルをとって更に5分焼き、焼き色をつける。

ほうれん草とえのきのスープ

材 料	4人分
ほうれん草	120g
えのきだけ	40g
にんじん	20g
ウインナー	4本
中華スープの素	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ1強
塩	小さじ1/3
水	2・1/2カップ

《1人分》	
エネルギー	80 kcal
塩分	1.1 g
野菜量	45 g

作り方

えのきだけは根元を切り落とし、2～3cmの長さに切る。ほうれん草は色よく茹でて、冷水にとり、水気を切ってえのきだけと同じ長さに切る。にんじんは2～3cmの長さの細い棒状に切る。ウインナーは5mm幅の輪切りにする。鍋に水と中華スープの素を入れ、沸騰したらにんじんを入れる。にんじんがやわらかくなったら、えのき、ほうれん草、酒を入れ、ひと煮立ちさせ、最後にしょうゆと塩を加えて味をととのえる。

ほうれん草の山芋かけ

材 料	4人分	
ほうれん草	200g	
長芋	40g	
A {	だし汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	わさび	お好みで
	ごま油	小さじ1
かつおぶし	適量	

《1人分》	
エネルギー	32 kcal
塩分	0.5 g
野菜量	60 g

作り方

ほうれん草は、沸騰した湯に根元から入れて色よく茹でる。冷水にとり、水気を切って3～4cmの長さに切る。長芋は皮を剥いてすりおろし、Aを加えて混ぜる。
ほうれん草の上に長芋をかけ、かつおぶしをちらす。

青菜は茹でてそのままにしておくと、予熱で色があせてきます。冷水で洗うことで、緑の色を美しく保つ色止めができます。

ほうれん草の豆腐グラタン

材 料	4人分	
ほうれん草	200g	
たまねぎ	100g	
かぼちゃ	40g	
オリーブ油	小さじ2	
ゆで卵	2個	
{	絹豆腐	300g
	牛乳	100ml
{	固形コンソメ	1個
	コショウ	少々
ピザ用チーズ	80g	

《1人分》	
エネルギー	214 kcal
塩分	1.2 g
野菜量	85 g

作り方

豆腐は水切りし、牛乳と一緒にミキサーにかける。鍋に移し、固形コンソメとコショウを入れて火にかけ、コンソメが溶けたら火を止める。
ほうれん草は色よく茹で、冷水にとり、水気を切って2～3cmの長さに切る。かぼちゃは薄切りにする。たまねぎは、皮をむき薄切りにする。ゆで卵は輪切りにする。
熱したフライパンにオリーブ油を入れ、たまねぎとかぼちゃを炒める。たまねぎが透き通ってきたら、取り出す。
グラタン皿に、ほうれん草、 を入れ、 のソースをかける。ゆで卵をのせ、ピザ用チーズを散らし、オーブン(200)またはトースターで12～15分ほど焼き、表面に焼き色をつける。

ほうれん草の韓国のり和え

材 料	4人分	
ほうれん草	200g	
シーチキン缶	30g	
もやし	40g	
にんじん	20g	
韓国のり	4枚	
A {	だし汁	小さじ2
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2/3

《1人分》		
エネルギー	42	kcal
塩分	0.4	g
野菜量	65	g

ほうれん草入り餃子

材 料	4人分	
ほうれん草	200g	
塩	小さじ1/2	
豚ひき肉	140g	
生姜	1片	
にんにく	1片	
A {	ごま油	小さじ1
	オイスターソース	小さじ1
餃子の皮	20～25枚	
サラダ油	大さじ1/2	

お好みのタレをつけて召し上がってください

作り方

ほうれん草は、沸騰した湯に根元から入れて色よく茹でる。冷水にとり、水気を切って3～4cmの長さに切る。もやしは沸騰した湯で茹で、水気を切る。にんじんは皮を剥き、千切りにして電子レンジ(600W)で1分加熱する。シーチキンは油を切る。

ほうれん草、にんじん、もやしにちぎった韓国のりとA、シーチキンを合わせて味がなじむように混ぜ合わせる。

韓国のりがなければ、普通の海苔を火で少しあぶり、ちぎって入れてもOKです

作り方

ほうれん草はよく洗って根元を切り落とし、みじん切りにして塩でもむ。水気が出てきたらよく絞る。

生姜、にんにくは皮をむいてみじん切りにする。

ポウルに、豚ひき肉、Aを入れてよく混ぜる。

餃子の皮にの具を大さじ1程度のせ、皮のふちに水を薄くぬり、しわを寄せながら包む。

熱したフライパンにサラダ油をしき、餃子を並べて底に焼き色をつける。焼き色がついたら、熱湯を餃子が1/3くらい浸かる程度に入れ、蓋をして3～4分蒸し焼きにする。

蓋をとり、強火で残りの水分をとばしたら器に盛る。

《1人分》		
エネルギー	223	kcal
塩分	0.3	g
野菜量	60	g

野菜を食べよう！！

【野菜のとり方ひと工夫】

乾物を上手に使いましょう。

切干大根やひじきなどの乾物は、煮物に使うほか、味噌汁に入れてもよいでしょう。

きのこ・海藻も同時にとりましょう。

きのこや海藻は安価で1年中手に入りやすいので、酢の物やお浸し・味噌汁などに利用しましょう。

加工品を常備しましょう。

ホールトマトやホールコーン、冷凍の里芋やポテトを常備しておく、いつでも使えます。ゆでてある場合が多いので、料理の時間を短縮できます。

【野菜の効果】

食後、血糖上昇を抑えたり、コレステロールの増加を防ぎます。

排便を促します。

低エネルギーで、食事の始めに食べると、食べ過ぎを防げます。

塩分は1日10g以下を目標にしよう！！

【減塩生活のコツ】

汁物（みそ汁、すまし汁、スープなど）は、1日1杯まで

汁物は1杯 1.2 ~ 1.5 g の塩分を含みます。みそ汁の具として、野菜をたっぷり使うと、野菜も食べられて汁も減るので、減塩につながります。

調味料はきちんとはかりましょう

しょうゆやみそ、ソースやケチャップなどよく使う調味料は、きちんと計量して使い、塩分量を把握しましょう。

酸味やだし、香辛料や香味野菜を上手に利用

レモンや酢等の酸味、からしやわさび等の辛味、にんにくやしょうが等の香味を使うと、味にメリハリが出ます。

調理法を工夫して

焼き目をつけたり、カラッと油で揚げ、香ばしさをプラスしましょう。

炒ったくるみや、胡麻を和え物等に使ってみましょう。

熱い料理は熱く、冷たい料理は冷たくすることも大切です。

食材は旬の新鮮なものを使いましょう

食材本来の味と香りが楽しめ、薄味でもおいしく食べられます。

加工食品は控えめにしましょう

塩分が意外に多く含まれています。使用する食品は1食につき、1品にしましょう。