

野菜を“たっぷり取るコツ”学んでみませんか♪

美味しく楽しく簡単に！野菜の力で生活習慣病予防

★とうもろこしご飯（お茶入り）

材 料	1 人分 (g)	6 人分 (g)
うるち米	55	330
もち米	15	90
だし昆布	1	6
お茶の葉（せん茶）	0.5	3
酒	3	18
食塩	0.5	3
とうもろこし（実） *芯も利用する	15	90



米 1 合の場合
うるち米 (8) : もち米 (2)
120g : 30g

<作り方>

- ① うるち米ともち米は一緒にして洗い、釜に入れる。
- ② とうもろこしは包丁で実をこそげて、芯は適当に切っておく。
- ③ 釜に酒・食塩を加え、目盛りに合わせて水加減をする。
⇒お茶の葉、だし昆布、とうもろこしの実、芯をのせて炊く。
- ④ 炊きあがったら、とうもろこしの芯と昆布をとりだす。
- ⑤ 昆布は粗みじんに切って釜に戻し、全体をよく混ぜて盛り付ける。

野菜をたっぷり取るコツ

*毎食野菜を食べる。

*旬の野菜をとりいれて、おいしく食べる。

野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、味わいも豊かです。何より旬の野菜には、その時期のカラダが欲する栄養素を多く含んでいます。

◎旬の夏野菜（実習メニューより）

・ トウモロコシ・胡瓜・モロヘイヤ・トマト・茄子・ズッキーニ・南瓜・しその葉

*生で食べられる野菜を常備しておく。（トマト・胡瓜・レタスなど）

★カラフル漬け

材 料	1 人分 (g)	6 人分 (g)
キャベツ	20	120
胡瓜	20	120
パプリカ (赤)	10	60
酢	3	18
砂糖	0.5	3
食塩	0.2	1.2



<作り方>

- ① キャベツは 2~3 cm ぐらいの短冊に切る。
- ② 胡瓜は皮を縞々にむき、1 cm ぐらいの輪切りか半月に切る。
- ③ パプリカは繊維を断ち切るように 0.5 cm 巾ぐらいに切る。
- ④ 調味料 A はよくまぜる。
- ⑤ ポリ袋に野菜を入れ、④の調味料を加えてよくまぜあわせ、時々もむ。

野菜をたっぷり取るコツ

*作りおきをして保存する。

- カラフル漬け (実習メニュー) などの甘酢漬け
塩分が少なくても酢の殺菌効果によって日持ちします。
- 金平ごぼう・ひじき・切干大根などの煮物
水分が少ないので冷蔵又は冷凍ができます。

*使い切れなかった食材を次回すぐ使えるように冷凍保存する。(実習メニューより)

- きのこ類
冷凍すると、うま味がアップします。石づきをとってバラバラにして冷凍保存。
- れんこん・ごぼう
れんこん、ごぼうなどは水分が少なく、繊維が豊富なので、冷凍保存に向いています。適当な大きさに切り、水にさらしてレンジなどで加熱してから冷凍保存。

*味や食感に変化を加えて、あきない工夫をする。(実習メニューより)

- カラフル漬けに長芋やワカメなどを加えて、ネバネバ・ヌルヌルの食感を楽しめます。
- 夏野菜スープは多めに作って、トマト味、カレー味、ミルク味などにして味に変化をつけます。

★根菜入りつくねハンバーグ

材 料	1 人分 (g)	6 人分 (g)
鶏ひき肉	70	420
味噌	1	6
長葱	10	60
モロヘイヤ	15	90
生姜	1	6
れんこん	15	90
ごぼう	10	60
オリーブ油	0.5	3
パン粉	4	24
胡麻	1	6
オリーブ油	4	24
しょうゆ	5	30
砂糖	2	12
みりん	2	12
酒	4	24
酢	3	18
水	15	90
片栗粉	0.5	3
南瓜	20	120
しその葉 (大葉)	2 枚	12 枚



野菜をたっぷり取るコツ

***主菜にも野菜をいれる。**

ハンバーグ・餃子などに入れます。

***簡単調理で時間を短縮する。**

電子レンジを使って、下ごしらえや温野菜サラダなどにします。

***カット野菜、冷凍野菜を上手にとりいれる。**

***外食やコンビニ食では野菜が多いメニューを選ぶ。**

<作り方>

- ① れんこん・ごぼうは粗みじん切りにして、さっと水洗いし、オリーブ油をひいたフライパンで炒めて、さます。
- ② モロヘイヤは茎から1~2cmぐらいを落とし、葉と茎にわける。⇒熱湯に茎を1分、続けて葉を入れて1分ぐらいゆでて水にとり、みじん切りにして、たたく。
- ③ 長葱はみじん切りにする。
- ④ 生姜は皮つきのまますりおろす。
- ⑤ 南瓜はくし形2枚にして、レンジにかける。
- ⑥ 鶏ひき肉に味噌・①~④・パン粉・胡麻を加えて、よく混ぜ合わせる。
⇒形を整える。(1人2ヶ)
- ⑦ フライパンに油をひき、⑥を並べて、両面を色よく焼く⇒よく混ぜ合わせた調味料Bを全体にかける。⇒弱火にし、蓋をして蒸し焼きにする。(4~5分)
- ⑧ 出来上がったハンバーグをとりだして、残った汁に水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑨ 皿に大葉をしいて、南瓜・ハンバーグを盛り付け、⑧のあんをかける。

★夏野菜スープ

材 料	1 人 分 (g)	6 人 分 (g)
玉葱	15	90
にんじん	5	30
なす	15	90
ズッキーニ	15	90
トマト (完熟)	40	240
えのき茸	10	60
セロリー	5	30
ベーコン	5	30
ニンニク	2	12
オリーブ油	1	6
押麦	3	18
大豆缶	5	30
コンソメ	0.6	3.6
水	100	600
食塩	0.1	0.6
カレー粉	0.1	0.6
コショウ	適宜	適宜
ローリエの葉	1~2 枚	



野菜をたっぷり取るコツ

***具たくさん汁物にする。**

味噌汁・スープ・鍋物などにするとカサが減ります。また汁に溶けだした野菜のビタミンやミネラルなどの栄養素を逃さず摂取できます。

***加熱してカサをへらす。**

・炒める・煮る・蒸す・揚げるなどをしてカサを減らします。

*緑黄色野菜（モロヘイヤ・トマト・にんじん・南瓜など）を油と一緒にとると、脂溶性ビタミン（A・D・E・K）の吸収がよくなり、栄養素もアップします。

<作り方>

- ① 玉葱・にんじん・なす・ズッキーニ・セロリー・ベーコンは1~1.5 cm角くらいに切る。
- ② えのきは軸をおとして、長さを2~3つに切る。
- ③ トマトは皮つきのままザク切りにする。
- ④ ニンニクはみじん切りにする。
- ⑤ 押麦はさっと洗って水切りをする。
- ⑥ 鍋に油・ベーコン・ニンニクを入れて、弱火で炒める。
 - ⇒ 香りが出てきたら玉葱・にんじん・セロリー・なす・ズッキーニを炒める。
 - ⇒ 全体に油がなじんできたなら、トマトをいれ、更に炒める。
 - ⇒ 水・押麦・コンソメ・ローリエを加えて蓋をして5~6分煮る。
 - ⇒ 大豆缶を加えてひと煮たちさせ、塩・コショウ・カレー粉で味をととのえる。



主食・主菜・副菜・汁物の組み合わせのなかで、
野菜をたっぷり取るコツなどを取り入れて、
 毎食野菜をたっぷりとりましょう！

大麦(押麦) ～ 大麦には水溶性食物繊維と不溶性食物繊維がバランス良く含まれる ～
 水溶性と不溶性の両方がバランス良く含まれている食材はあまり多くないが、大麦(押麦)には
 100g 中に水溶性食物繊維が 6g、不溶性食物繊維が 3.6g とバランス良く含まれている。
 大麦の水溶性食物繊維は精製しても食物繊維の量がほとんど減ることもない。また、でんぷんを
 取り囲むように分布している為、一定量のでんぷんは消化されずに大腸まで届き水溶性食物繊維
 とともに、腸内細菌の恰好の餌となり、悪玉菌が生息しにくい腸内環境を整えることも考えられると
 いう。 大妻女子大学 家政学部教授の青江誠一郎氏 <日本食品機能研究会ホームページより>

栄養価

	熱量 (kal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 相当量(g)	食物繊維 (g)	カリウム (mg)
とうもろこしご飯	269	5.0	0.9	57.4	0.6	1.3	170
カラフル漬け	24	1.0	0.1	5.2	0.2	0.9	101
根菜入りつくねハンバーグ	248	17.7	11.4	17.0	1.0	3.2	522
夏野菜スープ	75	2.8	3.5	9.3	0.5	2.5	286
合計	616	26.5	15.9	89.0	2.3	7.9	1079

