

平成26年度くまもとスマートライフ推進事業
熊本県委託事業

今日から始める
「野菜あと一皿(100g)」レシピ集
～健康にすごすための食事～



公益社団法人
熊本県栄養士会

はじめに

心身の健康を確保し、生涯にわたって生き生きと暮らすことは私たち誰もの願いです。

現在、熊本県では、元気で健康に楽しく毎日が送れることを目標とした、「くまもとスマートライフプロジェクト」が実施されています。その一環として、日常生活の中で誰もが簡単に楽しく気軽に健康づくりに取り組むことができるモデル事業が公募されました。

平成 26 年度のテーマは、「栄養・食生活」「身体活動・運動」の 2 つの項目についての健康づくりに関する事業ということで、熊本県栄養士会は、「栄養・食生活」の健康づくり事業として、「今日から始める野菜あと一皿 (100g) レシピ集～健康に過ごすための食事～」事業を提案し、事業が採択されました。

平成 23 年度県民健康・栄養調査の結果を見ると、熊本県民の野菜摂取量は全国平均に及ばず、特に 20 歳代、30 歳代が少ない現状でした。また、摂取量が少ないものは、摂取目標量の 350g 以上の摂取者と比較して肥満者の割合が高く、肥満は生活習慣病 (高血圧、糖尿病、脂質異常症など) の発症に関連していることから、野菜の摂取量を増やす取り組みが必要な状況です。

そこで、料理をする時間がない人、料理をあまり作ったことがない人でも、地元産で旬の安価な野菜を使用し、うす味で、手軽に簡単にできる野菜料理のレシピ集を作成し、「野菜あと一皿 (100g)」に取り組むことになりました。野菜料理を普段の食事の中に、「あと一皿」取り入れていただき、野菜の摂取量を増やすとともに生活習慣病の予防、さらに、子どもたちへの食育へとつなげていただけたらと思っています。

本誌は、二部構成となっています。一部は、熊本県産の主要野菜の中から年間消費量の多い野菜 20 種類について、野菜の特徴と簡単レシピ、二部では、健康に過ごすための食事についての資料を掲載しています。

このレシピ集が県民の皆様はじめ、企業や団体の皆様方にも広く活用され、野菜摂取量の増加、生活習慣病の予防など、県民の健康づくりの推進に寄与できるよう祈念いたします。

平成 26 年 12 月

公益社団法人 熊本県栄養士会

会長 石井孝文

目 次

Part I

「野菜あと1皿(100g)レシピ集」の活用について…3

野菜の力(パワー)……………4

1. 栄養素について……………4

2. 野菜の力について……………6

3. バランスよく食べましょう……………7

レシピ集……………9

I. 緑黄色野菜

《緑1 アスパラガス》……………10

ごま和え

マヨネーズ炒め

ミルクスープ

酢みそ和え

《緑6 トマト》……………20

トマトのサラダ

なめたけ和え

酢の物

ミネストローネ

《緑2 さやいんげん》……………12

ガーリック炒め

三色サラダ

天ぷら

五目煮

《緑7 にんじん》……………22

キャロットサラダ

ごまきんぴら

三色なます

彩り野菜のかき揚げ

《緑3 オクラ》……………14

タルタルソースかけ

酢みそ和え

わさび醤油かけ

肉巻き

《緑8 ピーマン》……………24

おかか和え

ピーナツ和え

三色マリネ

ピリ辛みそ

《緑4 かぼちゃ》……………16

含め煮

南蛮漬け

パンプキンスープ

そばろ煮

《緑9 ブロccoli》……………26

塩油和え

マヨチーズ焼き

バターしょうゆソテー

クリームスープ

《緑5 チンゲンサイ》……………18

からし和え

梅肉和え

きのこ入りソテー

ケチャップ炒め

《緑10 ほうれんそう》……………28

ピーナツ和え

ポン酢和え

スープ

クリーム煮

Ⅱ. 淡色野菜・いも

《淡1 キャベツ》30	《淡6 はくさい》40
マリネ	煮浸し
ごま酢和え	キムチ炒め
スープ煮	シーザーサラダ
ロールキャベツ	千種鍋
《淡2 ごぼう》32	《淡7 もやし》42
三色チップス	甘酢和え
ピクルス	簡単ナムル
チヂミ	煮浸し
ポタージュ	マーボーもやし
《淡3 だいこん》34	《淡8 レタス》44
田楽	塩昆布和え
梅風味和え	オイスターソース炒め
みぞれ和え	ごま酢和え
ツナ炒め	豆腐サラダ
《淡4 たまねぎ》36	《淡9 れんこん》46
天ぷら	きんぴら
きのこソテー	サラダ
カレーサラダ	つくね揚げ
ケチャップ炒め	はさみ焼き
《淡5 なす》38	《じゃがいも》48
南蛮炒め	甘酢和え
ポン酢和え	カレー炒め
スタッフドなす	ポテトもち
みそ炒め	チーズ焼き

Part II

「健康にすごすための食事」参考資料

- I. 野菜に含まれる栄養素
- II. 生活習慣病の予防と改善
 1. 1日に必要なエネルギー量とその指標
 2. 高血圧
 3. 脂質異常症
 4. 糖尿病
- III. 主菜と一緒に野菜料理(メニュー例)
- IV. 重量早わかり表(軽量スプーン・計量カップによる重量)
- V. 野菜の旬(出盛り期)

今日から始める 「野菜あと1皿(100g)レシピ集」の活用について

Part I. レシピ集

野菜を食べて健康になりたい、うす味でもおいしい野菜料理を作りたい……。また、野菜は嫌いであり食べない、どんな風に料理したらいいのかわからない、仕事・子育て中で料理をする時間がない……。

こんな方たちをイメージして作成しました。

準備から後片づけまで

《簡単に手早く出来る料理》

- ①下処理の方法…材料ごとに併記
- ②調理器具…できるだけ少なく、電子レンジなども利用
- ③買い物の時間短縮…身近にある材料・調味料



《写真の見方》

1. 野菜約 100 g の量
2. 見出しの野菜のみを約 100 g 使った料理
3. 組合せ料理 1 (見出しの野菜 50% と他の野菜 50%)
4. 組合せ料理 2 (一部スープ・汁ものを含む)
5. 組合せ料理 3 (肉・魚・卵・大豆製品を約 30% 含む)



《栄養成分の表示》

- ①100g 当たりの成分値 (エネルギー、野菜に多く含まれる栄養素 8 項目)
- ②料理ごとの成分値 (エネルギー、カリウム、食物繊維、食塩相当量)

ヘルシー (低エネルギー)、うす味でもおいしい (塩分控えめ)、生活習慣病予防 (増加を目指す栄養素とされているカリウム、食物繊維)

《野菜ごとの特徴、含有する栄養成分・機能性成分、下処理、保存法など》

Part II. 「健康にすぐすための食事」参考資料集

Part I に出てくる栄養素の働き・含まれる食品・摂取基準を一覧表にまとめました。生活習慣病については最新の治療や予防のガイドラインを掲載しました。また、毎日のメニュー作りのヒントとして、レシピ集の中から肉・魚・丼ものに合う野菜料理の組み合わせ例を表示しました。

- I. 野菜に含まれる栄養素
- II. 生活習慣病の予防と改善
- III. 主菜と一緒に野菜料理 (メニュー例)
- IV. 重量の早わかり表 (計量スプーン・計量カップによる重量)
- V. 野菜の旬 (出盛り期) 一覧表



野菜の^{パワー}力

野菜の力で健康寿命をのばしましょう。

「食」という字は人に良いと書きます。人に良い食品とは、安全であること、おいしいこと、栄養素を含むことです。野菜の持つ多くの力を知り、野菜の選び方や食べ方、栄養のことなどを考えてみましょう。野菜をたっぷりと含んだバランスのよい食事を続けることで、生活習慣病を予防・改善し、健康寿命を伸ばしましょう。



1. 栄養素について・・・

食品にはいろいろな栄養素が含まれ、体に必要な栄養素は食品を食べることによって補われています。栄養とは、このように栄養素を体内に取り入れて利用することを言います。

1) エネルギーを作る栄養素

私たちは、生きていくために常にエネルギーを必要とします。このエネルギーは炭水化物（糖質）、脂質、たんぱく質によって作り出されます。

◆炭水化物

体内に吸収されると糖質として主に体を動かすエネルギーに使われます。糖質から作られるブドウ糖は唯一脳のエネルギー源でもあります。しかし、余分に食べたものは脂肪として貯蔵されます。

◆脂質

中性脂肪、脂肪酸、リン脂質、コレステロールなどがあり、中性脂肪は、普通は貯蔵エネルギーとして体に蓄えられています。しかし、持久力が必要な運動時などエネルギーが不足するとすぐに分解され使われず。一方リン脂質やコレステロールは細胞膜の成分を始めとして重要な働きをしています。



◆たんぱく質

筋肉、血液、内臓などの構成を一番の働きとします。不足すると体力や免疫力が低下します。

このように、生活習慣病を予防し、健康の維持・増進のためにはこの3つの栄養素をバランスよくとる必要があります。成人では糖質からエネルギーの50~65%、たんぱく質から15~20%、脂質から25%程度が目安となっています。

2) エネルギーの産生に不可欠な無機質（ミネラル）・ビタミンと食物繊維

無機質やビタミンは、糖質、脂質、たんぱく質の働きが円滑に行われるよう手助けをしています。これらが不足するとエネルギーや体の成分を作ることができなくなります。野菜には無機質やビタミンと共に食物繊維も豊富に含まれています。

◆無機質（ミネラル）

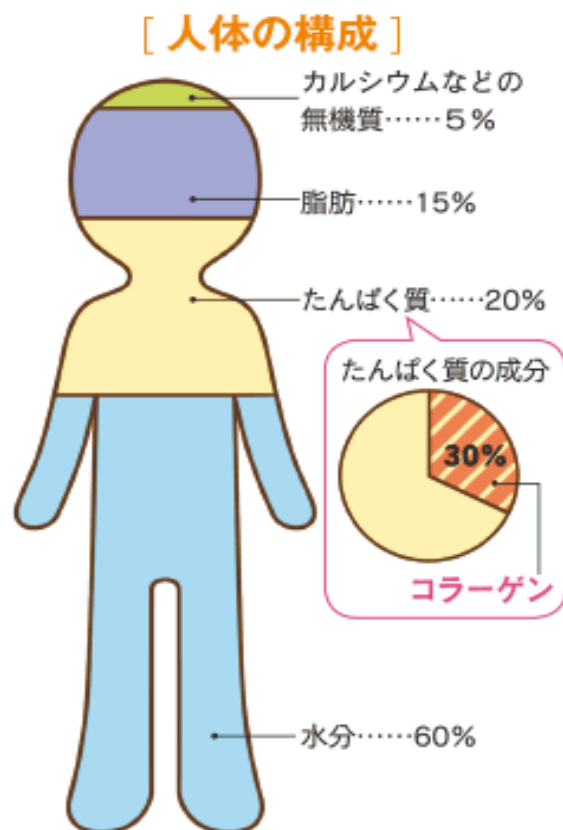
体に存在する元素のうち、酸素、炭素、水素、窒素を除いたものを言います。無機質は体の中でおよそ5%しかありませんが、人はカルシウム、マグネシウム、ナトリウム、カリウム、リン、イオウ、塩素の他に鉄、銅、ヨウ素、マンガン、亜鉛などを食品からとる必要があります。これらの金属は骨や歯などに硬さを与えたり、血液など体液の酸・アルカリ平衡を保ったり、筋肉や神経に刺激を伝えたりします。

◆ビタミン

発見された順にビタミンA・B・C・D・Eとアルファベットで名前がつけられました。微量ながら他の栄養素の働きを助け、体内の機能を調節する働きを持ち、欠乏するとさまざまな症状が現れます。

◆食物繊維

野菜の中には口あたり、匂い、えぐみなどから、苦手な人もいるかも知れません。口あたりが悪いのは食物繊維と言われるもののせいですが、おなかの調子を整え、便秘の予防になります。また食物繊維には大腸がんの予防、血中コレステロールの上昇抑制、糖質の吸収抑制作用による糖尿病の予防・治療効果などが期待されています。（詳細はPart IIに掲載）



2. 野菜の^{パワー}力について・・・






緑黄色野菜と淡色野菜

厚生労働省が策定している「健康日本 21」（第 2 次）では、成人 1 日あたりの野菜の平均摂取量の増加として、目標値を 350 g 以上としています。緑黄色野菜と淡色野菜の区分はカロテンの含有量で、可食部 100 g 当たり 600 μ g 以上のものを緑黄色野菜としています。しかし一度に食べる量や回数が多く、カロテンの補給源として優れているトマトやピーマン、アスパラガスなどは基準値以下でも緑黄色野菜に分類されています。また、同じ野菜でもねぎの青い部分は緑黄色野菜、白い部分は淡色野菜、かぶやだいこんの根は淡色野菜、葉は緑黄色野菜に分類されます。

淡色野菜には量をたくさん食べられるものも多く、ビタミン C や食物繊維の補給源になります。また、免疫力を高め生活習慣病やがんの予防となるいろいろな成分を含有したものもあります。緑黄色野菜も淡色野菜もどちらも私たちの健康には欠かせないものです。

(表 1)

表 1 野菜の分類

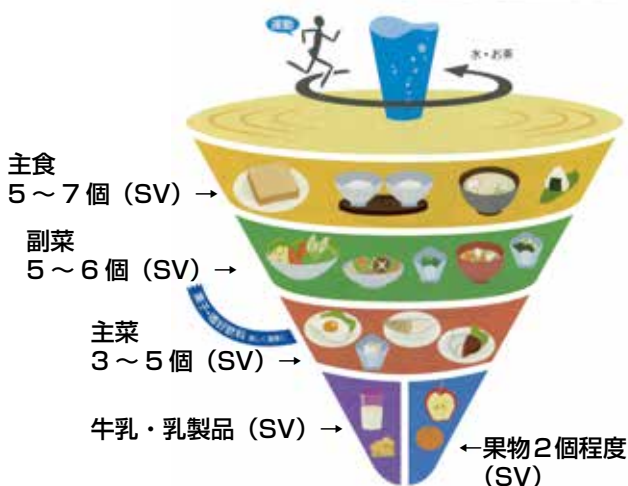
緑黄色野菜 	ほうれんそう、こまつな、しゅんぎく、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ、にら、サラダ菜、ねぎの青い部分、赤ピーマン、ミニトマト、トマト、ピーマン、グリーンアスパラガスなど
淡色野菜 	キャベツ、はくさい、レタス、もやし、ごぼう、れんこん、だいこん、かぶ、ねぎの白い部分、たまねぎ、にんにく、きゅうり、なすなど
芋類 	やまいも、さつまいも、さといも、じゃがいも、たけのこいも（京いも）、ヤーコン、自然薯など
豆類 	あずき（小豆）、そらまめ（蚕豆）、いんげんまめ、ささげ、藤豆
きのこと類 	しいたけ まいたけ エリンギ しめじ えのきたけなど

「日本食品標準成分表 2010」

3. バランスよく食べましょう・・・

日本人の毎日の献立の基本となるのは主食、主菜、副菜の組み合わせです。図1「食事バランスガイド」を参考に考えてみましょう。「食事バランスガイド」はどんな料理（食品）を、どれだけ（なん皿）食べたらよいかということをも身につけるために考え出されたものでコマをイメージして描かれています。料理区分は上から主食（ご飯やパン、めん類など糖質の多い食品）、副菜（野菜、きのこ、いも、海藻など、無機質、ビタミン、食物繊維

図1 食事バランスガイド



の多い食品)、主菜(肉、魚、卵、大豆、大豆製品などたんぱく質源)、牛乳・乳製品、果物の5つで、料理区分ごとに1日にとる量が示されています。なお、個々の年齢や性、身体活動別に1日にとる量は異なっています。

生活習慣病の予防・改善のために主菜のとり過ぎには注意して、副菜は1日5皿～6皿をとることが目標になっています。また、食事のバランスだけでなく身体を活発に動かす習慣を身につけることも推奨されています。(図1～2)

1日分	料理例
5~7 主食 つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯 = おにぎり1個 = 食パン1枚 = ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯 = もりそば1杯 = スパゲッティ
5~6 副菜 つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ = きゅうりとわかめの酢の物 = 具たくさん味噌汁 = ほうれん草のお浸し = ひじきの煮物 = 煮豆 = きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物 = 野菜炒め = 芋の煮っころがし
3~5 主菜 つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴 = 納豆 = 目玉焼き1皿 2つ分 = 焼き魚 = 魚の天ぷら = まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ = 豚肉のしょうが焼き = 鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分 = チーズ1かけ = スライスチーズ1枚 = ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = ひき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個

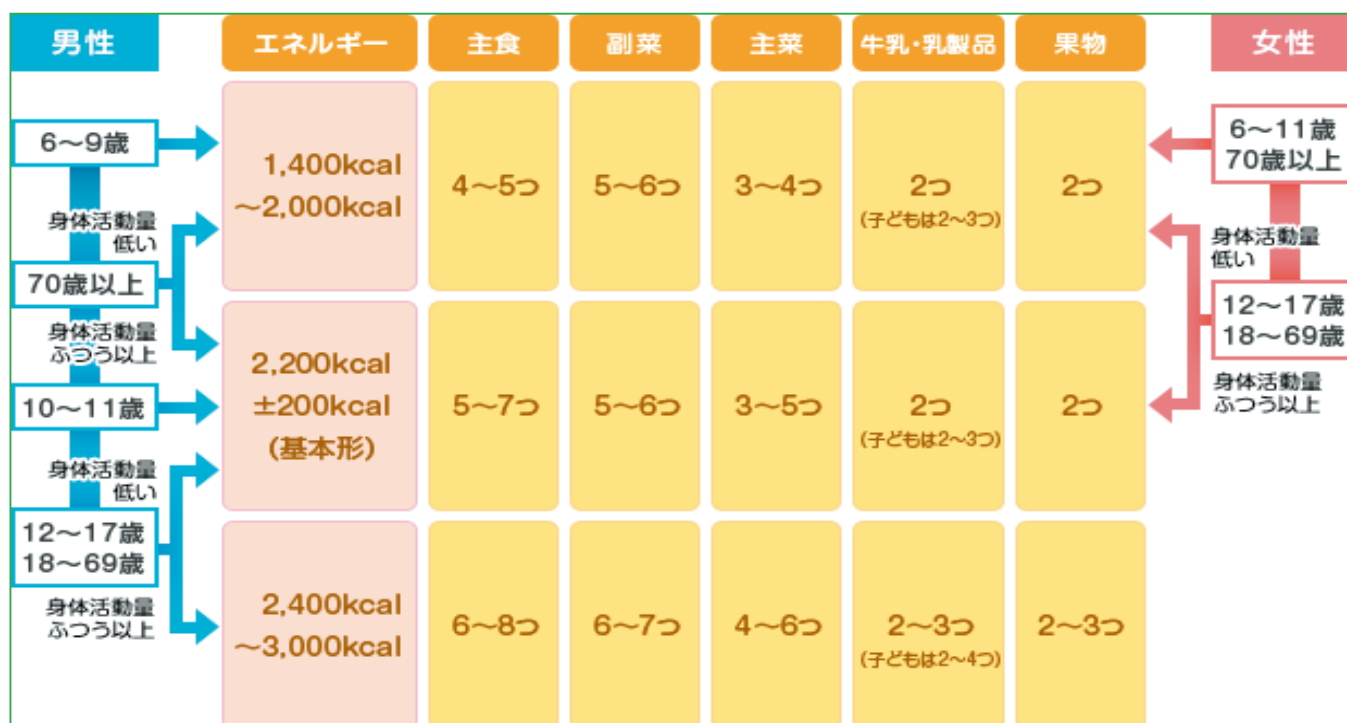
※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略

厚生労働省・農林水産省決定

【参考】 1つ (SV) の基準

区 分	1つの基準		多く含まれる栄養素
【主食】 ごはん、パン、麺類、パスタなど	炭水化物	約 40 g	炭水化物
【副菜】 野菜、いも、豆類 (大豆を除く)、きのこなど	重さ	約 70 g	ビタミン、ミネラル、食物繊維
【主菜】 肉、魚、卵、大豆料理など	たんぱく質	約 6 g	たんぱく質
【牛乳・乳製品】	カルシウム	約 100mg	カルシウム
【果物】	重さ	約 100 g	ビタミン C、カルシウム

図 2 食事摂取基準 (2010 年版) による対象者特性別、料理区分における摂取量のめやす

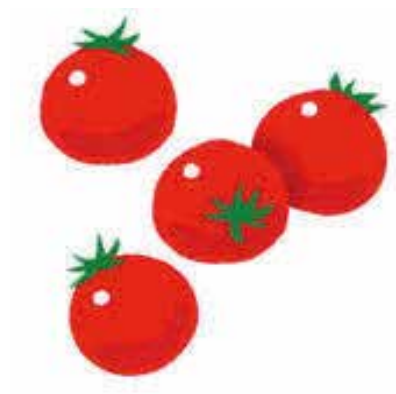


農林水産省 食事バランスガイド早分かり「一日に必要なエネルギー量と摂取の目安」

【参考】 身体活動レベル

低い	生活の大部分が座位の場合
ふつう以上	座位中心だが仕事・家事・通勤・余暇での歩行や立位作業を含む場合、または歩行や立位作業が多い場合や活発な運動習慣を持っている場合

レシピ集



緑 1 アスパラガス

アスパラガスの特徴

ユリ科に属し、食用として栽培されるようになったのは、明治になってからです。アミノ酸の一種であるアスパラギンという成分が多量に含まれていることが名前の由来です。栽培法の違いにより、グリーンとホワイトの種類があり、グリーンは地上で、ホワイトは土の中で栽培されます。



栄養成分

グリーンアスパラガスには、たんぱく質、カロテン、ビタミンB₂、葉酸、食物繊維が多く含まれます。また、特殊成分として含まれるルチンには、血管を強化し、血圧を下げる効果が期待できます。

グリーンアスパラガスはサラダ、炒め物、ポタージュに、ホワイトアスパラガスはグラタンなどがお勧めです。疲労を癒し、スタミナをつける野菜です。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
22kcal	3.9g	270mg	19mg	0.7mg	380μg	0.14mg	15mg	1.8g

ごま和え

2人分の材料と下処理

アスパラガス 200g…茹でて2～3cm長さに切る
煎りごま 10g
しょうゆ 小さじ2
砂糖 小さじ2



作り方

①煎りごま、しょうゆ、砂糖を合わせ、アスパラガスを和える。

コメント

茹でてマヨネーズで食べることが一般的ですが、和風にしてもおいしくいただけます。また、ごまドレッシングをかけてもおいしく、簡単にできあがります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
68kcal	314mg	2.4g	0.9g

アスパラガスの下処理

アスパラガスは、根本側の硬い部分を切り落とし、まな板の上に置き、ピーラーで4～5cm程薄く根本側の皮をむき、塩を入れて茹で、冷水に取って冷ましておきます。アスパラガスのはかまは茹でてから取ると簡単にむけます。

茹でる時間は、普通の太さで1分30秒程度、太いものだと2分程度です。炒め物にするときには硬めに茹でておきます。

保存方法

アスパラガスは横にして保存するよりも穂先を上にして水の入ったコップに立てて保存した方が長持ちします。茹でて食べやすい大きさに切ってから保存袋に入れて冷凍しておくとう便利です。

マヨネーズ炒め



2人分の材料と下処理

アスパラガス 160g…茹でて2～3cmの長さに切る
しめじ 40g…食べやすい大きさにして、レンジで約2分
ミニトマト 6個
マヨネーズ 20g
塩、こしょう 少々

作り方

- ①フライパンにマヨネーズを入れて、アスパラガスとしめじを炒める。
- ②塩、こしょうで味を調える。
- ③皿に盛り、半分に切ったミニトマトを添える。

コメント

しめじは、生のまま炒めてもよいですが、レンジで加熱しておくとう簡単にできます。
ベーコンを入れてもおいしいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
101kcal	381mg	2.5g	0.5g

ミルクスープ



2人分の材料と下処理

アスパラガス 80g…茹でて2～3cmのななめに切る
たまねぎ 60g…粗みじん切り
スイートコーン 40g
バター 大さじ1
水 100cc 牛乳 200cc
コンソメ 1/2個
塩 小さじ1/4 　こしょう少々 　乾燥パセリ少々

作り方

- ①鍋にバターを溶かしてたまねぎを炒め、しんなりしたら水を加え煮立て弱めの中火で3～4分煮る。
- ②アスパラガスとスイートコーンを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③牛乳を加え、コンソメをほぐし入れ、塩、こしょうをし、煮立ったら火を止める。器に盛り、乾燥パセリを散らす。

コメント

牛乳を加えたら煮立つ直前に火を止めるとおいしさが引き立ちます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
151kcal	333mg	1.9g	2.0g

酢みそ和え



2人分の材料と下処理

ロールイカ 60g…食べやすい大きさに切る
アスパラガス 160g…茹でて2～3cmのななめに切る
にんじん 10g…せん切りにして軽く塩もみする
カットわかめ 2g…水に戻し、熱湯をかける
みそ 20g
砂糖 10g
酢 10g

作り方

- ①ボウルにみそ、砂糖、酢を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②ロールイカ、アスパラガスを茹でる。
- ③酢みそを作り、材料を和える。

コメント

イカの足やたこを使ったり、お好みで酢みその中からしやゆずを使ってもおいしいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
88kcal	353mg	1.7g	1.6g

緑2 さやいんげん



さやいんげんの特徴

いんげん豆を若採りしてさやごと食べる野菜で、細長く丸みのある「どじょういんげん」や平たく筋のない「モロッコいんげん」などの数種類があります。旬は夏場で、種まき後約2か月で収穫できます。さやいんげんの鮮やかな緑とシャキシャキとした歯触り、くせがなくほのかな甘みなどから色々な食材との相性もよく和え物、揚げ物、煮物、汁物、サラダ、炒め物など幅広い料理に使われています。

栄養成分

免疫力を高め風邪やがんの予防に効果があると言われるカロテンが比較的多く含まれています。また、便秘改善に効果のある食物繊維や、血圧の上昇を抑制して生活習慣病の予防に効果があるとされるカリウム、貧血予防によいとされる葉酸なども含まれています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
23kcal	5.1g	260mg	48mg	0.7mg	590μg	0.06mg	8mg	2.4g

ガーリック炒め



2人分の材料と下処理

さやいんげん 180g…ヘタと筋を取り1/2～1/3にななめ切り
にんにく 1片(約10g)…うす切り
サラダ油 大さじ1
コンソメ (顆粒小さじ1/2)…湯大さじ2で溶かす
こしょう 少々

作り方

- ①フライパンに油を入れ、中火でさやいんげんとにんにくを炒める。
- ②色が鮮やかになり、少し軟らかくなったらコンソメを加え、水分がなくなるまで炒め、こしょうを振る。※いんげんが硬く、火の通りが悪いようだったら湯を足す。

コメント

硬くなっているものはラップで包んでレンジに2～3分にかけてたり、下茹でてしてから炒めます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
86kcal	264mg	5.0g	0.6g

料理に合った茹で方

青臭さを除くため沸騰した湯で下茹でて用いることが多いようです。茹で時間は料理に合わせて加減します。サラダなど、シャキッとした歯ごたえを生かしたいときには、茹でたさやいんげんを氷水につけて急激に冷ましましょう。ごま和えなど、和え衣をしっかりとからませたいときには、ザルに上げてそのまま冷ます方がお勧めです。付合わせや彩り用には硬めに茹でておくとよいでしょう。また、少々硬めのものも長く加熱することで軟らかくなります。

保存方法

収穫直後から表面の乾燥が進みやすいのでなるべく2～3日のうちに食べきりましょう。残ったらラップでしっかり包むか保存袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。長期保存の場合は、硬めに茹でて、完全に冷めてから保存袋などに入れて冷凍しましょう。食べるときは凍ったまま調理できます。

三色サラダ



2人分の材料と下処理

さやいんげん 100g…筋を取り1/2～1/3にななめ切り
 きゅうり 60g…縦半分に分けて、ななめ2mm幅に切る
 みずな 40g…5cmに切る

調味料

〔酢 薄口しょうゆ 各小さじ2
 だし汁 レモン汁 ごま油各 小さじ1〕

作り方

- ①きゅうりとみずなは塩小さじ1/2をふりかけ軽くもんでおく。
 - ②さやいんげんは、沸騰した湯で茹で冷水で冷ます。
 - ③①は洗って良く絞る、②と一緒にボウルに入れ、調味料で和える。
- ※レンジで加熱する場合は耐熱皿に広げ、ラップをかけ3～4分加熱（鮮度や豆の種類にもよる）し、すぐ冷水に取るか冷ます。

コメント

その他の料理に、和え物、ごま和え、マヨネーズ和え、白和えがあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
38Kcal	232mg	1.6g	0.5g

天ぷら



2人分の材料と下処理

さやいんげん 100g…筋を取り1/2～1/3にななめに切る
 生しいたけ 50g…さっと洗い石突きを切り落とす
 ミニトマト 4個…ヘタを取りつまようじを刺す

揚げ油

天ぷら衣

〔天ぷら粉 大さじ4 水 大さじ4 塩 小さじ1/4
 カレー粉 小さじ1/2〕

作り方

- ①ボウルに天ぷらの衣を作る。
- ②油を170度に熱し、材料に衣を付けて揚げる。

コメント

トマトはヘタを外し、芯につまようじ等を刺し衣をつけ、つまようじを持って数秒間で揚げます。また、生で付け合せにしてもよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
184kcal	326mg	3.6g	0.8g

五目煮



2人分の材料と下処理

厚揚げ 100g…2cmの厚さに切る
 さやいんげん 60g…筋を取り1/2～1/3にななめに切る
 にんじん 40g…厚めの短冊切り
 生しいたけ 40g…さっと洗い石突きを取り半分にする
 わかめ 2g…水に戻しておく
 だし汁 200cc
 調味料 しょうゆ 小さじ2 みりん 大さじ1(又は砂糖小さじ2)

作り方

- ①わかめ以外の材料を鍋に入れ、だし汁を加え、中火で約10分煮る。
- ②火が通ったらわかめを入れ、だし汁を煮つめる。
- ③調味料を加え一煮立ちさせ火を止める。

コメント

たんぱく性食品との組合せに、肉じゃが、シチュー、肉巻きがあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
120kcal	386mg	2.6g	1.2g

緑3 オクラ



オクラの特徴

さやがみずみずしく緑色が濃く、表面にうぶ毛が密生し、五角の模様がはっきりしています。旬は盛夏ですが、ハウス栽培が盛んになり、通年出回るようになりました。11月～4月の国産の少ない時期には外国から輸入されています。

栄養成分

緑黄色野菜で、栄養的にも優れています。カロテンやビタミン群が豊富で、カルシウムや鉄、カリウムなどのミネラル類も含んでいます。また、独特の粘りの成分は、ペクチン、ガラクトンなどです。ペクチンは整腸作用があり、便秘や下痢といった、おなかのトラブルに有効です。ガラクトンは植物の細胞壁成分として、藻類やマメ科の種子に多く含まれる成分で、消化吸収されにくく、ペクチンとともに食物繊維として利用できます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
30kcal	6.6g	260mg	92mg	0.5mg	670μg	0.09mg	11mg	5.0g

タルタルソースかけ



2人分の材料と下処理

オクラ 160g…塩もみし、うぶ毛を取り水洗いする
らっきょう漬 40g…みじん切り
きゅうり 20g…みじん切りし、塩もみ（軽くひとつまみ）
マヨネーズ 30g
らっきょう酢又は酢 20cc

作り方

- ①オクラは細かく刻む
- ②らっきょう、きゅうりにマヨネーズ、らっきょう酢を合わせる。
- ③皿に①を盛り、②のタルタルソースをかける。

コメント

オクラ独特の臭いが気になる方は熱湯にサラダ油を入れ30秒茹で、冷まして、細かく刻んで使います。エネルギーが気になる方はカロリーハーフのマヨネーズを使うとよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
156kcal	239mg	4.8g	0.9g

調理方法

表面のうぶ毛は食感をよくするために、水洗いし、塩をまぶして手でこすると簡単に取れ、緑色もさえます。茹でて使うときは、熱湯にサラダ油を1～2滴入れるといつまでも緑色が保たれます。生食では細かく刻んで使い、和え物には30秒ほど茹でて粘りを出します。※生食、和え物、天ぷら、ソテー、どろどろサラダ、バター炒め等があります。

保存方法

傷みやすいので、できるだけ早く使い切った方がよいでしょう。乾燥と低温に弱いので、保存はポリ袋に入れ乾燥を防ぎ冷蔵庫の野菜室で4～5日が目安です。生でも茹でてでも冷凍ができます。（1本1本ラップに包んで冷凍庫に入れておくと1カ月位は持ちます。）

酢みそ和え



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
83kcal	369mg	9.5g	0.8g

2人分の材料と下処理

オクラ 100g…熱湯に油を入れ30秒茹で、1本をななめ切り
れんこん 70g…茹で半月切り
にんじん 30g…茹で半月切り
〔 麦みそ 大さじ1.5 砂糖 小さじ2
酢 大さじ1.5 〕

作り方

- ①オクラ、れんこん、にんじんの水気を切っておく。
- ②酢みそを作り①の野菜を和える。

コメント

酢みそに練りからしを入れるのもよいでしょう。酢みその代わりにごま酢で和えてもおいしいです。

わさび醤油かけ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
62kcal	362mg	5.7g	1.7g

2人分の材料と下処理

オクラ 120g…油を入れ30秒茹で細かく刻む
トマト 100g…うすい半月又はうすいくし型切り
ところてん 80g…水気を切っておく
粉かつお 適量
わさびしょうゆ
〔 しょうゆ 大さじ1.5
だし汁 大さじ1.5 練りわさび 6g 〕

作り方

- ①皿にトマト、ところてん、オクラをのせ、わさびしょうゆをかけ、粉かつおをのせる。

コメント

花かつおをフライパンでから炒りし、手でもみ粉かつおを作ります。保存袋等に入れておくと保存ができます。

肉巻き



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
211kcal	458mg	4.1g	1.0g

2人分の材料と下処理

オクラ 100g…熱湯に油を入れ30秒茹でる
牛もも肉 100g…軽く塩をふる
赤パプリカ 40g…粗くせん切り
生しいたけ 40g…石突きを取り、粗くせん切り
えのきだけ 30g…根元を切り落とす
サラダ油 大さじ1/2
調味料 みりん 大さじ1 しょうゆ 小さじ2 酒 小さじ2

作り方

- ①牛肉にオクラ、パプリカ、生しいたけ、えのきだけをのせて野菜がかかる様にななめに巻いていく。
- ②フライパンに油を入れ、肉の巻き終わりを下にして焼く。
- ③肉の色が変わったら、調味料に水を加えてこがしながら汁気がなくなるまで炊く。

コメント

洋風に変える場合…ケチャップ 大さじ3、ウスターソース 大さじ1

緑 4 西洋かぼちゃ



かぼちゃの特徴

ウリ科に属する果菜です。関西ではなんきん(南京)、関東ではとうなす(唐茄子)、西日本ではぼうぶら(ポルトガル語に由来)とも言います。かぼちゃにはいろいろな種類がありますが、日本種には黒皮かぼちゃなどがあり、果実に接する部分に五角の座があるのが特徴です。西洋かぼちゃはくりかぼちゃが一般的に出回っています。その他ズッキーニ、金糸瓜(そうめんかぼちゃ)もあります。

栄養成分

主成分は炭水化物で糖分の1/3はショ糖です。また代表的な緑黄色野菜で、栄養的にも優れています。夏野菜として得がたいビタミンA(カロテン)の給源であり、ビタミンB群を多く含んでいます。西洋かぼちゃはビタミンCも豊富です。日本かぼちゃは、西洋かぼちゃに比べ水分が多い分、エネルギーが半分程度です。水溶性と不溶性の食物繊維が多く、便秘の予防や改善に役立ちます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
91kcal	20.6g	450mg	15mg	0.5mg	4000μg	0.07mg	43mg	3.5g

含め煮



2人分の材料と下処理

かぼちゃ	100g…くし型に切り、面取りをする
さやいんげん	5g…ヘタと筋を取る
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
だし汁	100cc

作り方

- ①かぼちゃはくし型に切り面取りをする。
- ②いんげんは塩茹でして、ななめに切る。
- ③鍋にだし汁を入れ、調味料、かぼちゃを入れて軟らかく煮含める。
- ④盛り付けにいんげんを飾る。

コメント

かぼちゃは煮くずれしやすいため、強火では煮ないようにします。かぼちゃは皮を取り除き、適当な形に切り分け、弱火で煮含めると軟らかくなります。「舌で潰せる軟らか食」になり、介護食としてもお勧めです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
56kcal	257mg	1.8g	0.7g

選び方

色むらのあるものは、その部分が土と接して日が当たらなかったためです。緑色が濃く、縞模様がはっきりしていて、ずっしりと重いものを選びましょう。

かぼちゃは、収穫してからしばらく熟成させるとおいしくなります。皮が乾いてくすんだものが熟した証拠です。

切り売りのものは、切り口の果肉の色が鮮やかで濃く、肉厚なものを選びましょう。種がつかまっていて、沈み込んでいないのもポイントです。

保存方法

10℃前後で保存しましょう。丸ごとの場合は、風通しのよいところに置けば冬までもちます。

切った場合は、種とワタの部分から傷むので、必ずきれいに取り除いてからラップをし、冷蔵庫の野菜室で保存し、1週間くらいで使い切りましょう。

また、冷凍保存するときは、カットして茹でてよく冷ましてからくっつかないように少し離すか、または、粗く潰してから保存袋に入れて冷凍しましょう。

南蛮漬け



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
160kcal	333mg	2.6g	0.8g

2人分の材料と下処理

かぼちゃ 100g…種を取り、5mm程度の幅に切る
 ながうり 40g…縦半分に切り分け、種を取りななめに切る
 たまねぎ 20g…くし型 1cm程度に切る
 赤ピーマン 20g…種を取り 1cm幅に切る
 ひとつもじ 少々 揚げ油 大さじ3
 南蛮酢 砂糖 大さじ2 薄口しょうゆ 小さじ2
 酢 大さじ3 だし汁 大さじ3 とうがらし少々

作り方

- ①酢と同量のだし汁を用意し、調味料を合わせて南蛮酢を作る。
- ②それぞれの野菜を160℃の温度で素揚げし、南蛮酢に漬け込む。

コメント

とうがらしのアクセントでかぼちゃの甘みも強く感じ、またながうりの苦みも和らぎ、さっぱりとして食べられます。

パンプキンスープ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
100kcal	292mg	2.3g	1.0g

2人分の材料と下処理

かぼちゃ 100g…種を取り皮をむいて 1cm角に切る
 たまねぎ 20g…1cm角切り
 にんじん 20g…1cm角切り
 ベーコン 20g…1cm長さに切る
 コンソメ 1個 水 300cc

作り方

- ①鍋に水を入れ、材料を加えて煮る。
- ②柔らかくなったらコンソメを入れる。

コメント

ローリエなどの香草を加えて煮込むと風味がよくなります。また、できあがりをミキサーにかけ、シチューの素を加えるとポタージュスープになります。

そばろ煮



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
113kcal	373mg	2.8g	0.9g

2人分の材料と下処理

かぼちゃ 100g…一口大の大きさに切る
 たまねぎ 40g…みじん切り
 にんじん 20g…みじん切り
 干しいたけ 1g…さっと洗い、水につけて戻す
 (急ぐときは、ひとつまみの砂糖を入れる)
 鶏ひき肉 40g グリンピース 5g サラダ油 小さじ1/2
 だし汁 大さじ3
 調味料 砂糖 小さじ1 しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①鍋にサラダ油を入れ、ひき肉、野菜を炒めて火が通ったらかぼちゃを加える。
- ②スチームケース調理器に炒めた①の材料、だし汁、調味料の順に入れて、レンジで約6分間加熱する。

コメント

生の材料を全部スチームケースに入れてレンジにかけるとより簡単です。

緑5 チンゲンサイ



チンゲンサイの特徴

アブラナ科に属し、タイサイの仲間です。中国が原産地です。緑黄色野菜に分類され、クセがないのでどんな料理にも合います。露地栽培と施設栽培により、年中安定して出荷されています。塩と油を入れて茹でると、つやや風味がよくなり、栄養的にもカロテンの吸収がアップします。

栄養成分

ビタミンC、ビタミンA（カロテン）などのビタミン群、鉄、カルシウム、リンなどのミネラル成分、食物繊維を豊富に含んでいます。カロテンは活性酸素の働きを抑制するので免疫力を高め、がん予防や、風邪の予防に効果的です。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
9kcal	2.0g	260mg	100mg	1.1mg	2000μg	0.03mg	24mg	1.2g

からし和え



2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 200g…4cmに切り、下茹でする
砂糖 小さじ1弱
しょうゆ 小さじ2
練りがらし 適量

作り方

- ①茹でたチンゲンサイが冷めたら軽く絞る。
(水にはさらさない)
- ②練りがらしとしょうゆ、砂糖を合わせる。
- ③②にチンゲンサイを入れ、混ぜ合わせる。

コメント

茎と葉の部分をわけて茹でると彩りもよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
24kcal	286mg	1.2g	1.0g

保存方法

水分を含ませた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存すると、1週間程度日持ちします。

選び方

チンゲンサイは葉の色が濃緑色で、葉の軸が短めのもので、密に葉が付いているものを選びましょう。葉に厚みがあり、株の根元付近がふっくらとしているものの方が甘味があります。

チンゲンサイを使った料理

中華ではお馴染みの野菜で炒め物によく使われています。バターソテーやパスタの具、魚料理の付け合せにも使われます。和風料理では、お浸しやあえ物にしてもおいしいです。さっと茹でて、あんかけの具や、ラーメンなどの汁物のトッピングの具材にも向いています。

梅肉和え



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
18kcal	310mg	2.0g	1.6g

2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 160g…4cmに切り下茹でしておく
 えのきたけ 40g…下から1.5cm程切り落とし、2等分に下茹でする
 梅肉 10g
 調味料 しょうゆ 小さじ1 みりん 小さじ1/2

作り方

①調味料に梅肉を入れ、水切りしたチンゲンサイとえのきたけを和える。

コメント

梅肉は、練り梅肉でも梅干しの種を取りたいたものを使用してもよいです。

きのこ入りソテー



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
52kcal	440mg	2.6g	1.1g

2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 200g…茎と葉に分け食べやすい大きさに切る
 エリンギ 40g…さっと洗い縦半分にした後、薄切り
 まいたけ 40g…さっと洗い、手でちぎる
 ごま油 小さじ1
 オイスターソース 大さじ1 酒 小さじ1

作り方

①フライパンにごま油を入れ、熱くなったら、チンゲンサイの茎、きのこ類、葉の順番で強火で炒める。
 ②オイスターソース、酒を入れ再度炒める。

コメント

強火で短時間に仕上げるのがコツです。

ケチャップ炒め



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
139kcal	372mg	1.4g	1.4g

2人分の材料と下処理

チンゲンサイ 200g…茎と葉に分け食べやすい大きさに切る
 粗挽きウィンナー 60g…ななめうす切り
 オリーブ油 小さじ1(サラダ油でも可)
 調味料 しょうゆ みりん 各小さじ1
 ケチャップ 大さじ1 こしょうはお好みで

作り方

①フライパンにオリーブ油を入れ、粗挽きウィンナー、チンゲンサイの茎、葉の順に炒める。
 ②チンゲンサイにつやが出で、火が通ったら、調味料と好みでこしょうを加える。

コメント

彩りに赤ピーマンやにんじんを使用するとよいでしょう。

緑6 トマト



トマトの特徴

トマトは1年中出回っていますが、旬は夏です。南アメリカ原産で、日本で食用として栽培されはじめたのは、明治になってからです。生食用には桃太郎やファーストなどの桃紅色系の品種が、缶詰などの加工用には酸味や臭いの強い赤色系の品種が用いられています。また赤や黄の小型のミニトマトも生食用として出回っています。

栄養成分

未熟期にはでんぷんが多く、熟してくると、甘味のもととなるぶどう糖が多くなってきます。赤い色はカロテノイド系色素のリコピンという色素で、抗酸化作用が強く、がん予防作用が知られています。またカロテンとビタミンCも豊富です。酸味はレモンの酸味と同じクエン酸です。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
19kcal	4.7g	210mg	7mg	0.2mg	540μg	0.05mg	15mg	1.0g

トマトのサラダ



2人分の材料と下処理

トマト 中2個(200g) …へたの部分は捨てる
ドレッシング オリーブ油 小さじ2 酢 小さじ2
塩、こしょう 少々
バジル(乾燥) 少々

作り方

- ①トマトは5mm厚さの輪切りにする。
- ②ドレッシングの材料を混ぜ合わせる。
- ③器にトマトを盛り付け、上から②をまわしかけ、バジルを振る。

コメント

冷たく冷やすと、よりいっそうおいしくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
57kcal	210mg	1.0g	1.0g

選び方

トマトは、真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、甘みもあります。皮に色ムラがなくツヤとハリがあるものを選びましょう。また、へたの緑色が濃く、ピンとしたものが新鮮です。しおれていたり黄色っぽくなっていたりするのは、鮮度が落ちている証拠です。全体の色が均一で皮にハリがあり、ずっしりと重いものを選びましょう。

保存方法

完熟しているものは、袋に入れるかラップをして冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。まだ青みの残っているものは、常温保存すると自然に熟して赤くなりますので、追熟させてから冷蔵庫へ入れましょう。冷凍して保存するなら、水洗いして水気をしっかりふき取り、丸ごとラップで包み、さらにビニール袋に入れて冷凍庫で保存しましょう。完熟したものは丸ごと冷凍すると、水で洗うだけで皮がすりとむけるのでソースや煮込み用に便利です。

なめたけ和え



2人分の材料と下処理

トマト 中2個 (200g)
なめたけ瓶詰め 大さじ2
こねぎ (小口切り) 小さじ2

作り方

- ①トマトは2つに切り、一口大の乱切りにする。へたの部分は捨てる。
- ②①をボウルに入れ、なめたけで和える。
- ③②を器に盛り、こねぎを散らす。

コメント

味付けされている「なめたけ」を調味料として使いました。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
25kcal	261mg	1.6g	0.6g

酢の物



2人分の材料と下処理

トマト 中2個…へたを取り小さめの乱切り
きゅうり 1/2本…うすい輪切りにし、塩少々をからませる
カットわかめ 大さじ1…水洗い後酢洗し、ザルに上げる
しょうが 1かけ…せん切りにし、軽く塩もみ後、酢洗い
合わせ酢 酢 大さじ1.5 赤酒 大さじ1
砂糖 大さじ1/2 しょうゆ 小さじ1

作り方

- ①きゅうりはしんなりしたら水気を軽く絞る。しょうがも水気を軽く絞る。
- ②合わせ酢の材料をよく混ぜ合わせ、トマト、①、カットわかめを和える。

コメント

トマト、きゅうり、わかめ3品共、低エネルギーであることが魅力です。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
52kcal	273mg	1.8g	0.9g

ミネストローネ



2人分の材料と下処理

トマト 中1.5個 (160g) …湯むきして種を取り、1cm角切り
ロースハム 2切れ (20g) …1cm幅に切る
じゃがいも 1/2個 (50g) } 皮をむき、1cm角切り
にんじん 小1個 (50g) }
たまねぎ 1/4個 (50g) }
にんにく 1片 (15g) …みじん切り
オリーブ油 小さじ1 白ぶどう酒 大さじ2
スープ コンソメ1個 水2カップ 乾燥パセリ

作り方

- ①鍋にオリーブ油を入れ、にんにくを軽く炒め、材料を加えて炒め、白ぶどう酒で炒りつける。
- ②①に水とコンソメを入れ、材料が軟らかくなるまで煮て、火を止める直前にこしょうで味を整える。
- ③器に盛り、乾燥パセリを散らす。

コメント

ミネストローネはイタリアの具たくさんスープです。トマトの適度の酸味で食欲が増します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
117kcal	459mg	2.6g	1.5g

緑7 にんじん



にんじんの特徴

セリ科ニンジン属の植物で、秋から冬にかけてが旬です。生食、炒める、煮るなど、多くの方法で調理できるため、たまねぎ、じゃがいも、にんじんを合わせて家庭常用3野菜という人もいます。

栄養成分

カロテン類が豊富で、緑黄色野菜に分類されます。カロテンの呼称がにんじんの英語名である「キャロット」に由来するように、にんじんのカロテン量はずば抜けて多く、中くらいの大きさの半分で、1日のビタミンA必要量がとれるほどです。

にんじんにはビタミンCを酸化させるアスコルビナーゼという酵素が含まれていますが、だいこんと一緒にみじおろしなどになると、ビタミンCが減少すると言われています。しかし、少量の酢やレモン汁を混ぜると、ビタミンCの損失をかなり防ぐことがわかっています。又、この酵素は熱に弱く、100℃1分間の加熱で働かなくなります。

ビタミンCの多い野菜やくだものと生のスライスにんじんをサラダなどにして食べる時は、食べる直前に「和える」などの工夫をされるとよいでしょう。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
37kcal	9.1g	280mg	28mg	0.2mg	9100μg	0.05mg	4mg	2.7g

キャロットサラダ

2人分の材料と下処理

にんじん	150g(中1本)...	ピーラーで5cm長さにむく
レモン汁	1cc	
サラダ油	大さじ1	} 合わせておく
酢	大さじ1/2	
塩	少々	
こしょう	少々	
パセリ	適宜	



作り方

- ①カットしたにんじんは30秒ほどサッと熱湯に通し水気を切る。
- ②①にレモン汁をかけ、別に合わせた調味料で和え、器に盛り付け、パセリを飾る。

コメント

簡単であっさりとしたサラダです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
90kcal	236mg	2.0g	0.5g

選び方

にんじんは、全体的に赤みが濃く鮮やかで表皮がなめらかなものを選びましょう。また、茎の切り口の軸の部分の部分が小さいものの方が芯まで軟らかくておいしいです。切り口が茶色に変色しているものは収穫から時間が経っていることを表します。一方、4～9月に出来る春夏にんじんは、収穫までが早いので軸の色が緑色のものが新鮮です。

保存方法

丸のままの保存する際にはできるだけ乾燥しない様に新聞紙などで包み、5℃前後の冷暗所に保存しましょう。葉の部分と根の部分の部分を別々に保存します。(りんごやじゃがいもなど一緒に保存すると苦みが出やすくなるので避けましょう。)切ったものはラップに包み冷蔵庫に入れましょう。冷凍する場合はスライスや細い棒状に切って保存袋などに入れて調理しやすい形に切ってから冷凍しておくのが便利です。

ごまきんぴら



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
66kcal	261mg	2.6g	0.7g

2人分の材料と下処理

にんじん	150g(中1本)	} せん切り
こんにゃく	20g	
いんげん	20g	
ごま油	大さじ 1/2	
煎りごま	小さじ 1/2	
だし汁	大さじ 3	
しょうゆ	小さじ 1.5	
塩	少々	

作り方

- ①フライパンにごま油を入れ、中火でにんじん、こんにゃくを炒める。
- ②①にいんげんを加え、全体に油がまわったら調味をし手早く煮絡める。
- ③汁気がほぼなくなったら、ごまをふって大きく混ぜ、器に盛り付ける。

コメント

作り置きができるのでお弁当などに利用できます。

三色なます



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
31kcal	166mg	1.6g	0.8g

2人分の材料と下処理

にんじん	80g(中1/2本)	} 4cm長さのせん切り
だいこん	60g	
きゅうり	20g	
塩	小さじ 1/5	
煎りごま	1g	
酢	小さじ 2	} 合わせ酢
塩	少々	
三温糖	小さじ 1	

作り方

- ①野菜はボウルに入れ、塩をふり軽くもんでしんなりしたら水気を切る。
- ②すべての調味料を①に入れ、全体を混ぜ合わせる。

コメント

酢のさっぱりした風味で彩りよく仕上がります。

彩り野菜のかき揚げ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
236kcal	202mg	2.2g	0.6g

2人分の材料と下処理

えび	40g
にんじん	60g (小1/2本)…細めの短冊切り
たまねぎ	40g…うす切り
ごぼう	20g…ささがき
スイートコーン	6g
青のり	少々 小麦粉 15g(大さじ 2)
卵	10g (1/2個)
塩	少々
サラダ油	適宜

作り方

- ①ボウルに小麦粉、卵、塩、青のりを入れ、切った材料を混ぜる。
- ②天ぷら鍋で180℃に熱した油にスプーン大の大ききで約6等分にして揚げる。
- ③器に盛りできあがり。

コメント

カラフルな野菜のパリパリ感が絶品です。

緑 8 ピーマン



ピーマンの特徴

緑色のピーマンは未熟なうちに収穫したものです。完熟させると赤ピーマンになりますが、オレンジや黄色になるものもあります。

くせがなく、軟らかく、甘い味がします。サラダや料理の彩りに使用範囲が広がっています。

最近は赤ピーマンや黄ピーマンなど色もカラフルになり、ピーマンの独特の苦さも改善されて、子どもも食べられるものが出回るようになりました。

栄養成分

ピーマンは、カロテンやビタミンCが多く含まれます。ピーマン 100g中のビタミンC含有量は、約 80mgです。

種の栄養

ピーマンの種は食べられます。成分はカプサイシン、ピラジン（血行促進効果）などです。種にはカリウムが豊富に含まれており、種ごと食べると栄養価がアップします。また、ピーマンの白いワタと種には冷え性を治し、血流をよくする成分がたっぷり含まれています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
22kcal	5.1g	190mg	11mg	0.4mg	400 μg	0.03mg	76mg	2.3g

おかか和え



2 人分の材料と下処理

ピーマン	160g…種を取り、せん切り
削りかつお	0.6g
薄口しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1/2
ごま油	小さじ 1/2

作り方

- ①ピーマンは、レンジで約 1 分 40 秒加熱する。
*沸騰した湯にさっとくぐらせてもよい。
- ②調味料と混ぜ合わせ、最後に削りかつおをまぶす。

コメント

レンジを使うことにより、ビタミンCの損失が少なくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
31kcal	161mg	1.8g	0.3g

選び方

ピーマンは、鮮度が落ちると苦みが出たり、中の種の部分から腐敗が始まったりします。ヘタの緑が鮮やかで切り口がみずみずしく色が黄色や赤に変わりかけていないもの、果皮の表面がツヤツヤしてハリがあり、肉厚なものを選びましょう。

ピーマンの苦みが苦手な方は、ヘタが五角形のものより苦みが少ない六角形のものを選ぶとよいでしょう。

保存方法

水気は禁物で、ていねいに拭いて保存袋に入れて、冷蔵庫に入れて保存しましょう。まとめて保存する場合、1個でも傷んでいると他のものも傷んでくるので、早めに使いましょう。使いかけものは、ヘタと種を取り、ラップに包んで冷蔵庫で保存します。

ピーナツ和え



2人分の材料と下処理

ピーマン	80g	}	乱切りにする
赤パプリカ	40g		
なす	80g		
揚げ油	適量		
粉ピーナツ	4g	}	合わせる
しょうゆ	小さじ1		
砂糖	小さじ1強		

作り方

- ①材料をサラダ油で素揚げをする。
- ②キッチンペーパーでよく油切りする。
- ③調味料と混ぜ合わせる。

コメント

油で揚げることによりうまみと彩りが引き立ちます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
76kcal	235mg	2.2g	0.5g

三色マリネ



2人分の材料と下処理

ピーマン	80g…せん切り
赤パプリカ	40g…せん切り
たまねぎ	50g…塩もみした後水洗い
酢	小さじ1強
薄口しょうゆ	大さじ1/2 弱
砂糖	小さじ2

作り方

- ①材料を調味液に20分漬ける。
*たまねぎは辛み成分があるため、塩もみにし、水洗いした後、しっかり絞る。

コメント

好みで、サーモンや生ハム等加えてもおいしくいただけます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	169mg	1.6g	0.6g

ピリ辛みそ



2人分の材料と下処理

豚ひき肉	40g	}	みじん切り
ピーマン	80g		
たまねぎ	60g		
にんじん	5g		
調味料	みそ 8g	みりん 小さじ1/3	砂糖 小さじ1/3
	かつおだし 少々	キムチの素 少々	
	かたくり粉 少々	ごま油 適量	

作り方

- ①材料をごま油で炒め、調味料とひたひたの水を入れて煮る。
- ②最後に水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

豆板醤やラー油を入れて、お好みの辛さを楽しめます。
スクランブルエッグ、絹豆腐、中華めん等のトッピングにも利用できます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
94kcal	211mg	1.8g	0.4g

緑9 ブロccoli



ブロッコリーの特徴

アブラナ科のキャベツの仲間です。緑花野菜とも言われます。日本では昭和30年頃から食べられ始めました。花蕾と若茎を食用とします。つぼみが小さく、粒が揃い、色が濃い緑色のものを選びましょう。肉や魚料理の付け合わせ、サラダ、ソテー、シチューやグラタン、天ぷらなど、幅広い料理に利用できます。

栄養成分

カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分、食物繊維等を含みます。中でもビタミンCは、100gで1日分がとれる程多く含まれます。ビタミンA（カロテン）、C、Eを一緒にとると老化の原因と言われる活性酸素を抑制します。また、免疫力を高め、疲労回復、風邪の予防、がん予防、高血圧予防、動脈硬化の予防などの効果も期待できます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
33kcal	5.2g	360mg	38mg	1.0mg	810 μg	0.14mg	120mg	4.4g

塩油和え



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 200g…小房にわけ、茎も食べやすい大きさに切る
オリーブ油 大さじ1
塩 小さじ1

作り方

- ①ブロッコリーは、熱湯（塩1つまみ入れる）で1～2分茹で、ザルに上げて冷ます。
- ②オリーブ油と塩をよく混ぜる。
- ③冷ました①と②をよく混ぜ、味を付ける。

コメント

ブロッコリーは水溶性成分の損失を防ぐため、短時間で茹で、ザルにとって余熱で柔らかくなるまで冷まします。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
79kcal	363mg	4.4g	2.6g

ブロッコリーの茹で方

ブロッコリーは茹でる場合「おか上げ」といって、茹でた後、水にとらずにザルに上げてそのまま冷まします。水にとって冷ますと水っぽくなったり、味が損なわれやすいためこの方法が用いられます。色が悪くなりやすい青ものは、重ねず広げて冷ましましょう。きれいな色を残したい場合は、料理の最後に加えるとよいでしょう。

保存方法

ビニール袋にラップに巻いて、5℃前後の冷暗所に置きましょう。日もちがせず、黄色く変色しやすいので、すぐに食べ切ることがお勧めです。保存する場合は、買ったらすぐにビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立て置き、4～5日で使い切りましょう。冷凍保存する場合は、小房にわけて硬めに茹でてから冷凍しましょう。

マヨチーズ焼き



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 140g…小房にわけ、茎は皮をむいてうす切りにする
 スイートコーン 20g
 ミニトマト 40g…半分に切る
 マヨネーズ 20g
 ピザ用チーズ 20g
 アルミカップ

作り方

- ①ブロッコリーは茹でるかレンジで約2分加熱する。
- ②アルミカップに材料を盛り付け、チーズとマヨネーズをかける。
- ③オーブン 180℃で3分位焼いて表面に少し焼き色を付ける。

コメント

トースターやグリルを用いる方法もあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
157kcal	347mg	3.7g	0.7g

バター醤油ソテー



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 140g…小房にわけ、レンジで約2分
 しめじ 40g…根元を切り、小房にわけ
 パプリカ(赤) 20g…種を出しせん切り
 バター 10g
 しょうゆ 小さじ 2/3

作り方

- ①フライパンにバターを入れて、しめじを炒める。
- ②ブロッコリー、パプリカを加え炒め、最後にしょうゆを加入れ、味を調える。

コメント

ブロッコリーの硬さは、レンジの時間で調整してください。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
68kcal	358mg	4.0g	0.5g

クリームスープ



2人分の材料と下処理

ブロッコリー 120g…小房にわけレンジで約2分間
 にんじん 20g
 たまねぎ 40g
 生しいたけ 20g
 ベーコン 20g
 バター 6g
 小麦粉 4g
 水 200cc
 コンソメ 1/2個(2g)
 牛乳 100cc
 こしょう 少々
 ローリエ 1枚

1 cm位の角切り

ホワイトソース

作り方

- ①鍋にバターを入れ、たまねぎを炒めて小麦粉をふり入れ、さらに炒めてホワイトソースを作る。
- ②①に材料と分量の水、ローリエ、コンソメを加えて煮込む。
- ③野菜に火が通ったら、牛乳、ブロッコリー、こしょうを加える。

コメント

ブロッコリーは火を止める前に加えた方が色がきれいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
119kcal	453mg	4.3g	1.1g

緑 10 ほうれんそう



ほうれんそうの特徴

四季を通じて栽培されていますが、秋から冬にかけて収穫される東洋種と春に多い茎の短い西洋種があります。東洋種は茎が長く、アクがないのでお浸しに適し、西洋種はアクがありますが、軟らかいのが特徴です。

栄養成分

ほうれんそうの代表的栄養素はビタミンA（カロテン）と鉄です。ビタミンAは100gで1日に必要な分が含まれています。鉄も豊富だけでなく、鉄の吸収をよくするビタミンCと造血を助ける葉酸も同時に含まれ、貧血の方に適した野菜です。この他、カリウム、マグネシウム、食物繊維なども多く含んでいます。ほうれんそうのアクは「シュウ酸」と言うえぐみ成分です。これは茹でて水にさらし、「アク抜き」をします。近年ではシュウ酸が少ない生で食べられる品種もあります。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
20kcal	3.1g	690mg	49mg	2.0mg	4200μg	0.11mg	35mg	2.8g

ピーナツ和え



2人分の材料と下処理

ほうれんそう	200g
ピーナツ	20g (20粒)
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ1

作り方

- ①ほうれんそうは色よく茹でて、食べやすい長さに切って水気を絞る。
- ②ピーナツはすり鉢でよくすり、調味料と合わせ、ほうれんそうを和える。

コメント

甘めの味付けにより、ほうれんそうの独特のえぐみも消えます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
102kcal	790mg	3.5g	0.9g

調理方法

ほうれんそうは加熱しすぎると、味も色も悪くなるので短時間、強火で仕上げましょう。また、油を使った炒め物にすることでビタミンCの損失を少なくすることができます。

保存方法

冷蔵庫の野菜室で、葉を上にして立てて保存しましょう。硬めに茹でて水気を絞り、使う分だけ小分けにしてラップに包んで冷凍保存する方法もあります。

ポン酢和え



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
39kcal	495mg	2.9g	0.6g

2人分の材料と下処理

ほうれんそう	100g…2cm長さに切る
キャベツ	100g…短冊に切る
しめじ	20g…根元を落としほぐす
ポン酢	大さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
刻みのり	適宜

作り方

- ①材料を茹でて、水気を絞る。
- ②調味料と刻みのりで和える。

コメント

一つの鍋でしめじ、キャベツ、ほうれんそうの順で時間差で茹でると簡単にできます。

スープ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
26kcal	496mg	2.4g	1.0g

2人分の材料と下処理

ほうれんそう	100g…色よく茹で、3～4cmの長さに切る
トマト	100g…一口大に切る
生しいたけ	30g (2枚) …軸を落とし、せん切りにする
水	300cc
コンソメ	1/2 個
塩	少々
こしょう	少々
かたくり粉	大さじ 1/2

作り方

- ①鍋に分量の水とコンソメを入れ、煮立ったらしいたけとトマトを入れ、最後にほうれんそうを入れる。
- ②塩、こしょうで味を整え、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

トマトが色彩を豊かにし、ほどよい酸味が加わります。

クリーム煮



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
239kcal	609mg	2.7g	1.1g

2人分の材料と下処理

鶏むね肉	100g…一口大に切る
ほうれんそう	120g…色よく茹で、3～4cm長さに切る
にんじん	40g…5mm厚さの半月切り
たまねぎ	1/4 個…みじん切り
油	小さじ 1
小麦粉	大さじ 2
水	100cc
牛乳	200cc
コンソメ	1/2 個
塩、こしょう	

作り方

- ①たまねぎを炒め、小麦粉を入れ焦がさないように炒める。
- ②①を水でのばし、牛乳を少しずつ加え、コンソメを入れる。
- ③沸騰したら、鶏肉、にんじんを入れて煮込む。
- ④最後にほうれんそうを加え、塩、こしょうで味を整える。

コメント

鶏肉の臭みが気になるときは、みじん切りのにんにくを加えるとよいでしょう。

淡 1 キャベツ



キャベツの特徴

葉は軟らかく、癖のない味のため様々な料理に使われる野菜です。アブラナ科アブラナ属の多年草で、甘藍（かんらん）とも言われます。春キャベツは巻きがゆるやかで、冬キャベツは扁平で巻きが硬いことが特徴です。その他グリーンボールやレッドキャベツ、芽キャベツなど季節に合わせていろいろな種類のキャベツが栽培されています。

栄養成分

風邪の予防や疲労の回復に効果のあるビタミンCが豊富です。大きな葉2枚を生食すると1日分の必要量がとれます。また、胃腸障害に効果があるビタミンUを多く含みます。その他にもビタミンKやカルシウムなども含まれます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
23kcal	5.2g	200mg	43mg	0.3mg	50μg	0.04mg	41mg	1.8g

マリネ



2人分の材料と下処理

キャベツ 160g …せん切り
パセリ 5g …みじん切りにし、水洗いして絞る
ドレッシング 酢 小さじ2 塩 小さじ1/6
コンソメ 小さじ1/4 こしょう 少々
サラダ油 大さじ1

作り方

- ①キャベツはさっと茹でて絞る。
- ②ドレッシングを作り、①とみじん切りにしたパセリを和える。

コメント

食べる食前にドレッシングで和えると、更に彩りとしゃきしゃきの食感が楽しめます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
76kcal	182mg	1.5g	0.7g

調理方法

茹でる場合は水に取らず、ザルなどに広げてそのまま冷まします。またラップをしてレンジにかける方法もあります。

選び方と保存方法

キャベツを選ぶときは、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。そしてしっかりとしたみずみずしい外葉が付いたままで、できるだけ緑の濃いものを選びましょう。保存は、ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室に入れます。芯の部分を切り抜いて水を含ませたキッチンペーパーなどを詰めておくとさらに日持ちします。

ごま酢和え



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
65kcal	232mg	1.9g	0.6g

2人分の材料と下処理

キャベツ 160g…短冊に切る
 きゅうり 40g…小口に切り、ひとつまみの塩でもむ
 カットわかめ 1g…水に戻し、熱湯をかけて冷ます
 ごま酢

〔練りごま 小さじ2 砂糖 小さじ1強
 酢 薄口しょうゆ 各小さじ1 だし汁 小さじ1弱〕

作り方

- ①キャベツは、さっと茹で冷まし、絞る。
- ②きゅうりは、水洗いして軽く絞る。わかめも軽く絞る。
- ③調味料を合わせてごま酢を作り、①②を和える。

コメント

しょうがや青しそなどを刻んで入れると風味もまた楽しめます。

スープ煮



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	303mg	2.5g	1.0g

2人分の材料と下処理

キャベツ 200g…芯を残したまま、くし型に切る
 にんじん 40g…皮をむき、輪切り
 さやいんげん 20g…筋を取り塩茹でしておく
 ベーコン 20g…3cm幅に切る
 調味料

〔コンソメ 1/2個 水 カップ1
 塩 小さじ1/6 こしょう 少々〕

作り方

- ①鍋にこしょう以外の調味料を入れて火にかける。
- ②沸騰したら材料を入れ、落し蓋をし10分ほど煮る。
- ③こしょうを入れ、味を調える。

コメント

他にいろいろな季節の野菜(ブロッコリー、かぶ、アスパラガス、そらまめ)などを加えると更にたっぷりの野菜をとることができます。

ロールキャベツ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
144kcal	437mg	2.5g	1.7g

2人分の材料と下処理

キャベツ 240g…芯をくり抜き、丸ごと茹で一枚ずつはがす
 鶏ひき肉 80g
 たまねぎ 40g…みじん切りし、炒める
 塩 ひとつまみ
 卵 10g (1/5個)
 サラダ油 小さじ1
 調味液

〔だし汁 150cc コンソメ 1個 塩 小さじ1/6
 牛乳 40cc こしょう 少々〕

作り方

- ①鶏ひき肉に塩を加え、粘りが出るくらい混ぜ、卵と炒めたたまねぎを入れさらに混ぜる。
- ②①をキャベツで包み、巻き終わりを下にして鍋に並べ、調味料で軟らかくなるまで煮る。仕上げに牛乳とこしょうを入れひと煮する。

コメント

キャベツは破らないように気をつけて1枚ずつはがしてください。残ったキャベツは、みそ汁の具や刻んでサラダなどに利用できます。

淡2 ごぼう



ごぼうの特徴

キク科の根菜で栽培の盛んなところは日本のみです。葉から根の部分まで全て食用となり、煮る、焼く、揚げると多様に利用できます。旬は、11月～12月（初冬）です。みずみずしく軟らかいのが特徴の新ごぼうが味わえるのは、6月～7月です。皮に香りやうまみがあります。泥付きごぼうはたわしでこすって洗うなどそのまま使しましょう。

ごぼうを切ると褐色に変わるのはポリフェノール成分が酵素の働きで変化するためです。切ってすぐに酢水に漬ければ変色は防げます。

栄養成分

食物繊維の多い野菜の代表格であり、腸の中の有害物質を体外に排出して腸内環境を整える不溶性の食物繊維とコレステロールや血糖の上昇を抑え、乳酸菌などの有益菌を増やして腸内環境を改善する水溶性の食物繊維を豊富に含み、これらの食物繊維がごぼうの歯ごたえを作り出しています。その為、胃腸の弱い人は、食べ過ぎには注意します。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
65kcal	15.4g	320mg	46mg	0.7mg	1μg	0.05mg	3mg	5.7g

三色チップス



2人分の材料と下処理

ごぼう 160g…洗って5cmのななめうす切りにし、水にさらしアクを抜く
衣(3種類) 青のり、カレー粉、ガーリックパウダー
各小さじ1 かたくり粉 各小さじ1
揚げ油 適量

作り方

- ①水切りしたごぼうを三等分する。
- ②三種類の衣を作り、180℃の油で揚げる。

コメント

その他、とうがらしや塩味などでお好みの味を楽しめます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
151kcal	287mg	5.4g	0.1g

保存方法

泥つきのものは、そのまま新聞紙に包み、根が下になるように、冷暗所で立てて保存します。洗ってあるごぼうは、軽く湿らせた新聞紙に包み、ポリ袋に密封して冷蔵庫の野菜室で保存します。ささがきにして酢水に漬け、取り出してキッチンペーパーで水気を取り、フリーザーパックに入れ冷凍保存すればきんぴらや豚汁、炊き込みご飯に利用できます。

ごぼうの新常識

ごぼうはアクを抜くのと、色よく仕上げるために「皮をむいて酢水か水につけて使用するのが一般的です。ごぼうを調理するときは「泥だけを洗い落とし皮はむかない」か、「包丁の背やアルミホイルなどで、表面をごく薄くこそげ取る」程度にとどめ、香りが飛ばないうちに切って、すぐ調理します。その方がごぼうの香りし、味がしっかりしてうま味があります。

ピクルス



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
126kcal	288mg	3.7g	2.0g

2人分の材料と下処理

ごぼう 100g…5cm程の長さに切り、酢水にさらしてアクを抜きザルに上げて水切りをし、好みの硬さに煮る(4～5分)

きゅうり 40g
にんじん 40g
黄パプリカ 1/4個 } ごぼうの大きさに揃えて切る

ピクルス液 酢 100cc 水 200cc 三温糖大さじ3 塩小さじ1弱
ローリエ とうがらし…お好みで

作り方

- ①ピクルス液は一度煮立たせ、冷ましておく。
- ②きゅうり、にんじん、パプリカはさっと湯通しし、ごぼうと一緒に漬け、ローリエ、とうがらしなどの香辛料を入れる。
- ③冷蔵庫で冷やす。

コメント

日持ちがするので、常備菜になります。

チヂミ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
153kcal	410mg	3.7g	0.3g

2人分の材料と下処理

ごぼう 100g…ささがきにし、水にさらしザルに上げる
山いも 80g…皮をむいて酢水に漬けた後、せん切りにする
にら 20g…3cm程度のざく切り
米粉 大さじ4
かつおだし 汁 50cc (なければ顆粒だし小さじ1 + 水 50cc)
つけだれ しょうゆ 小さじ1 酢 小さじ1
ごま油 とうがらし

作り方

- ①材料をボウルに入れ、米粉、だし汁を入れ、よく混ぜる。
(好みでとうがらしを入れてもよい)
- ②フライパンにごま油を入れ、①を直径6cm位の大きさに広げこんがりときつね色になるまで焼く。

コメント

つけだれがなくてもおいしく食べられます。

ポタージュ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
112kcal	375mg	4.0g	0.4g

2人分の材料と下処理

牛乳 60cc
ごぼう 100g…洗ってうす切りにし、水にさらした後ザルに上げる
たまねぎ 1/2個
じゃがいも 1/2個…うす切りにする
にんにく 1片…みじん切り
サラダ油 小さじ1
コンソメ 小さじ1 水 200cc こしょう 少々
トッピング用ごぼう 適宜 揚げ油

作り方

- ①トッピング用のごぼうはささがきにし、180℃の油で素揚げする。
- ②ごぼう、たまねぎ、じゃがいもは、レンジで約3分程加熱する。
- ③鍋に油を入れ、にんにく、野菜の順で焦げないように弱火で炒め、水、コンソメを加えて軟らかくなるまで煮込む。
- ④③をミキサーにかけ、鍋に戻し、牛乳を加えてこしょうで味を整え器に盛り付け、①をトッピングする。

コメント

素揚げのごぼうは、クルトン(食パンをサイコロに切り、揚げたもの)の代わりです。

淡3 だいこん



だいこんの特徴

アブラナ科の根菜で、別名は春の七草の一つである「すずしろ」です。種類は青首だいこんが全国的に作られています。その他に重さ10～15kgもある世界最大の桜島だいこん、長さ1.2～1.5mと世界最長の守口だいこんなどもあります。

だいこんの葉の近くが一番甘く、だいこんの先端は辛くなっていきます。辛み成分は、からしやわさびの辛み成分と同じ「イソチオシアネート類」です。この辛み成分に殺菌作用や防臭効果があります。

栄養成分

だいこんは、ビタミンCに富み、でんぷん分解酵素のアミラーゼを含んでいます。生で食べると、より効果が期待できます。葉の部分は、ビタミンAやビタミンCが多いので、炒め物や漬物に使用すると最適です。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
18kcal	4.1g	230mg	24mg	0.2mg	0	0.02mg	12mg	1.4g

田 楽

2人分の材料と下処理

だいこん 200g…皮をむいて面取りをして半分に切る
 だし汁 2カップ
 田楽みそ [赤みそ 大さじ3 砂糖 大さじ2 みりん 大さじ2
 煎りごま 少々



作り方

- ①レンジで約2分加熱した後、鍋にだし汁と一緒にに入れて軟らかく煮込む。
- ②調味料とだし汁を入れて、田楽みそを作る。
- ③だいこんに田楽みそをかけ、上から煎りごまを振る。

コメント

田楽みそにゆずを絞って入れると、さらに風味がよくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
155kcal	323mg	2.3g	2.6g

調理方法

葉がついている場合は、葉が根の養分を吸い上げてしまうので、別々に保存します。切り口はラップや湿らせた新聞紙くるんで冷蔵庫で保存しましょう。

だいこん葉の活用方法

だいこんの葉も食べられます。洗って刻み、フリーザーバッグやタッパーなどに入れて冷凍保存しておく、みそ汁の具にしたり、ごま油で炒めたりして食べることができます。

切干大根の栄養

切干大根はだいこんを天日で干し乾燥させたもので、水分量が減り保存性もさることながら、独特の甘み、歯ごたえ、風味が増し、だいこんの栄養が凝縮され栄養価も高くなります。

食物繊維が豊富に含まれており、コレステロールを体外に排出し、動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸がんを予防する作用、美肌にも効果的に働く成分です。食後、胃や腸の中で水分を吸収し膨らみ、少量でも満腹感が得られるため、ダイエットにも効果的です。

梅風味和え



2人分の材料と下処理

だいこん 200g…皮をむいてせん切りにし氷水にさらす
みずな 30g…4cmに切る
梅干し 30g…種を取り刻んでおく
調味料 酢 大さじ4 砂糖 大さじ2 薄口しょうゆ 小さじ2
花かつお 適量

作り方

- ①だいこんはザルに取り、水気を切ってよく絞る。
- ②だいこんとみずなは一緒に混ぜる。
- ③調味料に、梅干しを入れて混ぜる。
- ④材料に調味料を入れて混ぜ合わせ上から花かつおをのせる。

コメント

だいこんは生で食べるので、氷で冷やすとシャキシャキ感がアツプします。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
80kcal	247mg	1.9g	2.1g

みぞれ和え



2人分の材料と下処理

だいこん 100g…おろす
レタス 40g…大きめにちぎる
きゅうり 40g…うす切りにして塩もみする
スイートコーン 20g…水気を切っておく
調味料

〔酢 大さじ3 サラダ油 大さじ2 砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/4 こしょう少々〕

作り方

- ①材料を調味料で和える。

コメント

りんごやみかん缶、レーズンなどを入れると、だいこんの辛みがやわらぎます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
135kcal	246mg	1.6g	1.5g

ツナ炒め



2人分の材料と下処理

だいこん 160g…せん切りにして塩もみ
ツナ缶 40g…油切りする
みずな 20g…3cm長さに切る
調味料

〔ごま油 大さじ1 めんつゆ 大さじ2 塩 小さじ1/2
みりん 大さじ1 煎りごま 少々〕

作り方

- ①だいこんはよく絞り水気を取り、フライパンにごま油を入れて炒める。
- ②火を止めて、調味料を入れて混ぜる。
- ③みずなを入れてざっくり混ぜる。

コメント

ごまの風味がよく、お酒の肴にもなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
106kcal	319mg	1.9g	2.2g

淡 4 たまねぎ



たまねぎの特徴

たまねぎは、ねぎと同じユリ科の仲間です。日本はアメリカに次ぐ世界第2位のたまねぎ生産国となっています。特有の臭いは硫化アリルなどのイオウ化合物の臭いで、たまねぎを切ると涙が出てくるのはこの成分のためです。特有の辛みや甘みがあり、あらゆる料理に利用されます。うまみ成分も多く「西洋のかつおぶし」と呼ばれています。

栄養成分

たまねぎは糖質が多く、果糖、ブドウ糖、ショ糖がほぼ同量含まれています。ねぎ類の香りや刺激臭である硫化アリルは辛みと抗菌作用（防腐効果）があります。また肉や魚の臭みの成分であるアミンと反応して臭みをやわらげ、臭み消しとしても使われています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
37kcal	8.8g	150mg	21mg	0.2mg	1μg	0.03mg	8mg	1.6g

天ぷら



2 人分の材料と下処理

たまねぎ	160g…3mm 輪切り
塩	小さじ 1/2
こしょう	少々
天ぷら粉	大さじ 2
揚げ油	適量
みずな	5g

作り方

- ①天ぷら粉を溶き、衣を作る。
- ②両面をよく揚げる。
- ④お皿に盛り付けし、彩りにみずなを添える

コメント

天ぷらの衣に青のりやカレー粉等を加えると、風味がよくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
180kcal	167mg	2.0g	1.5g

保存方法

湿度が高いと傷みやすいので、冷蔵庫ではなく、風通しのよい冷暗所で保存します。ただし、新たまねぎは、水分が多く、傷みやすいので袋に入れ冷蔵庫の野菜室に入れるか、風通しの良い涼しいところに置きましょう。また、切って使いかけのものは切り口が乾燥しないようにラップして冷蔵します。

また、生のままで冷凍保存は向きませんが、調理の用途に応じてみじん切りやスライスしてから冷凍ができます。餡色になるまで炒めたたまねぎを使う分ずつ小わけしてラップなどで空気に触れないよう包み冷凍しておく、カレーやシチュー、オニオンスープなどすぐに使えて便利です。

きのこソテー



2人分の材料と下処理

たまねぎ	100g	} 5cm幅に切る
にんじん	40g	
ピーマン	20g	
えのきたけ	40g…4cm長さ	
しめじ	40g…石突を取り、小房にわける	
サラダ油	大さじ1	
調味料	[塩 小さじ1/4 こしょう 少々 オイスターソース 大さじ1 みりん 大さじ2	

作り方

- ①フライパンにサラダ油を入れ、材料を炒める。
- ②調味料を入れて、味を調える。

コメント

炒めすぎないように注意します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
84kcal	268mg	2.8g	2.2g

カレーサラダ



2人分の材料と下処理

たまねぎ	100g…うす切にして氷水にさらし、水気を取る
レタス	30g…手でちぎる
きゅうり	40g…ななめ切り
ミニトマト	2個…へたを取り、半分に切る
調味料	[酢 大さじ2 サラダ油 大さじ2 塩小さじ1/4 こしょう 少々
カレー粉	大さじ1

作り方

- ①たまねぎにカレー粉と塩ひとつまみふりかけてなじませる。
- ②皿にレタスを敷いて、真中にたまねぎを置き、きゅうりとミニトマトを飾る。
- ③調味料を全体にかける。

コメント

ドレッシングは食べる前にかけましょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
204kcal	278mg	3.2g	3.0g

ケチャップ炒め



2人分の材料と下処理

マカロニ	10g…塩ひとつまみ入れ茹でる
たまねぎ	120g…5mm幅に切る
ピーマン	20g…1cm幅に切る
にんにく	10g…みじん切り
豚ひき肉	60g
調味料	[塩 小さじ1/4 こしょう少々 オイスターソース 小さじ1 ケチャップ 大さじ2

作り方

- ①オリーブオイルでにんにくを炒め、肉、野菜の順で加えて炒める。
- ②マカロニを入れて調味料で味を整える。

コメント

パンにも合うメニューです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
207kcal	416mg	2.4g	2.8g

淡5 なす



なすの特徴

なすはインド東部地方が原産と言われています。日本には8世紀ごろ中国より伝わったようです。なすの種類は長卵形なす、長なす、大長なす丸なす、卵形なすにわかれていて、年中出回っていますが、8月～10月がもっともおいしい時期とされています。

なすの味にクセがないので、油を利用した料理やぬか漬けにといろいろな料理に使うことができます。

栄養成分

なすの独特な紫色は、アントシアニンという色素で、これは野菜や果物などの美しい赤、紫、青などの水溶性色素です。この色には、ガン細胞の増殖、腫瘍の成長を抑える作用があります。なすの切り口が褐変するのは、なすに含まれている酸化酵素の働きによるためですが、これを防ぐには、切ると同時に調理をするか、アク抜きを兼ねて水にさらすとよいでしょう。エネルギーは低い野菜ですが、便秘を改善する食物繊維も比較的多く含まれています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
22kcal	5.1g	220mg	18mg	0.3mg	100 μg	0.05mg	4mg	2.2g

南蛮炒め



2人分の材料と下処理

なす	200g…3～4ヶ所皮をむき、1cm位に輪切り
ごま油	大さじ1
めんつゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
みりん	大さじ1
こねぎ	} 適宜
ごま	
七味とうがらし	

作り方

- ①ごま油でなすを炒め、調味料を入れて味を付ける。
- ②器に盛り、こねぎ、ごま、七味とうがらしをかける。

コメント

なすは焦げないように程よい焼きめを付けます。

調理方法

なすは切ったら、すぐに次の調理に進みましょう。置いておくと変色しやすく、えぐみが出て黒っぽくなってしまいます。水にさらしておくとは少しは変色するのを防ぐことができますが、長時間さらすと水っぽくなります。揚げものや炒めものは、水にさらさないほうが調理がしやすいですので、切ったらすぐに調理しましょう。煮物にする場合は、最初に油で炒めておくと水分の流出を防ぎ、なめらかさと風味が増します。

自然な甘みがあるので、炒め物、煮物、揚げ物など、いろいろなバリエーションが楽しめます。

選び方、保存方法

全体にはりがあり、がくの部分のとげが鋭いものを選びましょう。冷凍保存には適さず、常温で保存し早めに食べきるようにしましょう。

ポン酢和え



2人分の材料と下処理

赤なす	160g…一口大の乱切り
ピーマン	30g…1.5cmの角切り
赤ピーマン	30g…1.5cmの角切り
サラダ油（揚げ油）	
ポン酢	大さじ2

作り方

- ①材料を油でさっと揚げる。
- ②①の野菜をよく油切りをし、ポン酢で和える。

コメント

さっと揚げ、しっかり油切します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
122kcal	229mg	2.3g	0.8g

スタッフドなす



2人分の材料と下処理

なす	200g…なすを縦半分に切る
オリーブ油	適量
ケチャップ	大さじ1
溶けるチーズ	大さじ4
粉パセリ	適宜

作り方

- ①耐熱容器に皮の面を下にし、蓋をしてレンジで約5～6分加熱し、冷めるまでそのまま置く。
- ②①のなすの中身をスプーンで取りだし、切ってケチャップで和える。
- ③元のなすカップに戻し、チーズをのせオーブントースターで色がつくまで焼く。
- ④最後に、粉パセリを散らす。

コメント

なすの中身に他の野菜や肉類などを混ぜ合わせて焼くと更においしくなります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
157kcal	263mg	2.3g	1.0g

みそ炒め



2人分の材料と下処理

なす	120g…一口大の乱切り
たまねぎ	80g…2cm位の角に切る
ベーコン	4g…1cm幅に切る
ミニトマト	2個
サラダ油	適宜
麦みそ	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

- ①サラダ油でベーコンを炒め、なす、たまねぎを加えて調味料を入れ味を付ける。
- ②火を止める前に、ミニトマトを入れる。

コメント

豆板醤やとうがらしなど香辛料を入れると食欲が増します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
162kcal	306mg	2.7g	1.8g

淡6 はくさい



はくさいの特徴

アブラナ科に属し、中国原産です。日本での栽培は明治になってからです。冬野菜の代表で、くせのない淡白な味は他の食材と調和がよく、油とともに調理する中国料理、日本料理の鍋物、煮物、炒め物、サラダなど、味付けや調理方法を選びません。また、貯蔵性が高いので、冬場の野菜不足の解消に活躍し、精進料理では、だいこんや豆腐とともに「養生三宝」と呼ばれ貴重な食材とされています。

栄養成分

水分が約95%と、非常に多く、その分低エネルギーな野菜です。ビタミンCが比較的多いことなど、アブラナ科の仲間であるキャベツと成分上は似ています。しかし、キャベツより甘味や繊維が少なく、軟らかいので漬け物として多く利用されています。ビタミンCは、塩漬けやキムチにも十分含まれています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
14kcal	3.2g	220mg	43mg	0.3mg	99μg	0.03mg	19mg	1.3g

煮浸し



2 人分の材料と下処理

はくさい 200g…ざく切りにする
かつお節 適量
薄口しょうゆ 小さじ2
みりん 小さじ2弱

作り方

- ①はくさいを茎の硬いところから鍋に入れ、間にかつお節を入れ、かつお節、軟らかい葉を入れる。
- ②①に薄口しょうゆとみりんを入れ、弱火で煮る。

コメント

かつお節の代わりに昆布を使用するのもよいでしょう。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
28kcal	240mg	1.3g	0.8g

選び方

丸ごと買う場合は、持った時にズッシリと重たいもの、葉先まで硬く巻がしっかりしていて上部を押すと弾力があるもの、底面の切り口は白く新鮮なものを選びます。半分等のカットの場合は、葉がすき間なくギッシリつまっているものを選びます。古くなると断面が盛り上がってくるので、断面が平らなものがよいです。

保存方法

丸ごとなら新聞紙に包んで、冷暗所に立てて保存すれば、冬場なら3週間程度保存が可能です。外葉からはがして使う場合は、芯に切り込みを入れて水を含んだキッチンペーパーをはさみ、ラップで包んで冷蔵庫で保管します。カットしたはくさいは硬めに茹で、水分を切った後、フリーザーパック等に入れ冷凍保存ができます。煮物、炒め物であれば、そのまま調理ができます。

キムチ炒め



2人分の材料と下処理

はくさい	160g…縦に包丁を入れ1cmの短冊切り
にんじん	20g…せん切り
みずな	10g…3cm長さに切る
ねぎ	10g…ななめ切り
ごま油	小さじ1
にんにく	5g…みじん切り
キムチの素	小さじ1

作り方

- ①ごま油を入れ、にんにくを炒める。
- ②にんじん、はくさい、みずな、ねぎを順に入れ炒め、キムチの素で味を付ける。

コメント

こまつな、チンゲンサイ、キャベツ等で代替えできます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
44kcal	249mg	1.6g	0.7g

シーザーサラダ



2人分の材料と下処理

はくさい	120g…5mmのせん切にし、塩もみする		
きゅうり	40g…せん切りにし、塩もみする		
トマト	30g…角切り		
みずな	10g…3cm長さ		
レタス	20g…ちぎる		
シーザードレッシング	大さじ2	こしょう	少々
	粉チーズ	小さじ2	

作り方

- ①はくさい、きゅうりは洗って絞り、トマトとみずなとドレッシング、こしょうで和える。
- ②皿にレタスをしき、野菜を盛り粉チーズをかける。

コメント

ドレッシングを代えることで、いろんなサラダが楽しめます。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
96kcal	232mg	1.4g	0.6g

千種鍋



2人分の材料と下処理

はくさい	200g…1cmの短冊切り		
にんじん	20g…輪切りにして茹でる		
生しいたけ	20g] 石突きを取る	
えのきたけ	40g		
しゅんぎく	20g…3cmに切る		
ねぎ	20g…ななめ切り		
豚モモスライス	100g		
だしの素	5g		
大根	80g…おろす		
ポン酢	大さじ1強	カボス	1/4個

作り方

- ①鍋にだし汁を入れ、すべての材料を入れて火にかける。
- ②材料に火が通ったら、ポン酢にだいこんおろしとカボスの絞り汁を入れていただく

コメント

つけだれもポン酢にみそやマヨネーズを加えた変わりだれもあります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
149kcal	759mg	4.9g	1.1g

淡7 もやし



もやしの特徴

もやしは、マメ科の種子を水に浸して、暗所で発芽させたものです。もやしは、季節を問わずいつでも手に入り、味もよく栄養的にもすぐれていて、価格が安く安定しているところです。

栄養成分

もやしは、ビタミンC、食物繊維が豊富な食品です。豆の状態では、含まれていなかったビタミンCが、発芽することによって作られ、アミノ酸の含有量も増加します。食物繊維を多く含むので、便秘や肥満の予防に役立ちます。脂肪の代謝を高めるビタミンB2も含まれているので、ダイエットにも効果的です。消化酵素のアミラーゼを含んでおり、胃腸の機能を整え、食欲不振を解消してくれるので、夏バテや食欲がないときの栄養補給に適しています。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
37kcal	2.3g	160mg	23mg	0.5mg	0	0.09mg	5mg	2.3g

甘酢和え



2 人分の材料と下処理

もやし	1袋 (200g) …さっと洗って、水気を切る
しょうが	1/2 かけ…せん切りにする
酢	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
薄口しょうゆ	小さじ 2
すりごま	大さじ 1

作り方

- ①鍋に調味料を入れて中火にかけ、砂糖を溶かす。
- ②もやしは、約1分間茹で、ザルに上げて水気をしっかり切る。
- ③もやし熱いうちに①に加えて混ぜ、しょうが、すりごまを加えて和える。

コメント

もやしは、レンジで加熱してもおいしく仕上がります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
72kcal	92mg	2.5g	0.9g

調理方法

もやしは、シャキッとした歯ごたえがおいしさの一つであり、加熱しすぎないことが、栄養を効果的にとるためのコツです。

茹でるより蒸した方が、水溶性ビタミンが逃げないので、栄養を保つことができます。

洗い方・保存方法

水に長く漬けておくと、ビタミンCが水に溶け出してしまいますから、さっと洗って水気を切って使いましょう。洗ったもやしは日持ちしないので、その日に食べきるようにします。保存するときは、ポリ袋に詰めて、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。

簡単ナムル



2人分の材料と下処理

もやし	1袋(200g) …さっと洗って、水気を切る
にんにく	1/2かけ…みじん切りにする
ごま油	小さじ2
塩	小さじ1/4
カットわかめ	大さじ1…水に戻す

作り方

- ①耐熱皿にもやしを広げ、ごま油をふりかけて、にんにくを散らし、塩をふる。
- ②ラップをしてレンジで約4分間加熱する。
- ③取り出してラップを外し、カットわかめを加えてよく混ぜる。

コメント

レンジにかけるだけの簡単ナムルです。わかめが入って、さらに健康的です。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
75kcal	66mg	2.7g	0.8g

煮浸し



2人分の材料と下処理

もやし	1袋(200g) …さっと洗って、水気を切る
油揚げ	1/2枚…さっとお湯をかけ、油抜きをし、細切り
ねぎ	10g…2cm長さに切る
にんじん	10g…短冊切り
だし汁	50cc
調味料	薄口しょうゆ 小さじ2 みりん 大さじ1 酒 大さじ1/2 赤とうがらし 1/2本

作り方

- ①鍋にだし汁と調味料、とうがらしと油揚げを入れて中火で約2分煮る。
- ②材料を加え、時々混ぜながら約3分煮る。

コメント

ご飯に合う一品です。煮浸し汁を残すと塩分控えめになります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
89kcal	109mg	2.5g	0.9g

マーボーもやし



2人分の材料と下処理

豚ひき肉	100g
もやし	1袋(200g) …さっと洗って、水気を切る
にら	10g…2cm長さに切る
にんにく	1かけ…みじん切り
しょうが	1かけ…みじん切り
ごま油	小さじ1
調味料	薄口しょうゆ 小さじ2 オイスターソース 大さじ1/2 酒 大さじ1 砂糖 小さじ1
かたくり粉	小さじ1…大さじ1の水を加え溶く

作り方

- ①フライパンにごま油を入れ、にんにく、しょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を加え炒める。
- ②火が通ったら水、調味料を加え煮立てる。
- ③もやし、にらを加えさっと煮て、水溶きかたくり粉でとろみを付ける。

コメント

マーボーもやし丼にしても、おいしいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
194kcal	268mg	2.5g	1.5g

淡8 レタス



レタスの特徴

地中海沿岸から西アジアを原産地とし、4月～9月頃に多く出回ります。サラダに欠かせない、とてもみずみずしい野菜で、パリパリとした食感が特徴です。レタスには一般的な「玉レタス」から結球しないサニーレタスやサラダ菜まで種類もさまざまです。数種類のレタスを使うと見栄えがよく、食感もアップします。生食だけでなく、炒めたり、スープに入れたりしてもおいしく食べられます。火を通すとたっぷり食べられ、食物繊維も多くとれます。

栄養成分

成分の90%以上が水分です。栄養はそれほど多くありませんが、ビタミンやミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる野菜です。特に豊富に含まれているのが、ビタミンEで、ビタミンEは加熱しても失われることが少ないので加熱調理にも最適です。ビタミンEは、若返りのビタミンとも言われ、血行をよくしたり、体内の脂肪の酸化を防いでくれます。鉄分を含み貧血予防などに効果が得られる種類のレタスもあるのでサラダには数種類を取り合わせて使うのがお勧めです。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
12kcal	2.8g	200mg	19mg	0.3mg	240μg	0.05mg	5mg	1.1g

塩昆布和え



2人分の材料と下処理

レタス	200g
煎りごま	小さじ2
塩こんぶ	6g
ごま油	小さじ2

作り方

- ①レタスは大きめにちぎり、沸騰前の熱湯にさっとくぐらせて、水に取り冷ます。
- ②塩こんぶとごま油を合わせ①を和える。
- ③煎りごまを振る。

コメント

レタスは熱を加え過ぎると色が悪くなるので、さっと熱を通します。熱を通してシャキシャキの歯ごたえは残ります。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
72kcal	302mg	2.1g	0.5g

シャキシャキ感を残し、カサを減らした調理法

レタスはシャキシャキした歯ごたえが大切です。茹でる場合はさっと熱湯をくぐらせ水に取ります。量が減って食べやすくなります。また、細く切って少し手でもむことでも量を減らすことができます。炒める場合も最後に加えてさっと火を通す程度にします。

選び方

外側の緑が濃く、全体にハリがあるものを選びます。種類を問わず、切り口が変色していないものが新鮮です。

保存方法

日持ちが悪く、鮮度が落ちると苦味が強くなるので、なるべく早く使い切りましょう。余分な水分があると傷みやすいので、水気をよく切り、ビニール袋に入れるかラップに包んで冷蔵庫で保存します。芯は出来るだけ包丁は使わずに(金属に触れると変色してしまうため)素手でねじり取るようにくり抜き、濡らしたペーパータオルを詰めてポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存すると長持ちします。

オイスターソース炒め



2人分の材料と下処理

レタス	140g…手で適当な大きさにちぎる
エリンギ	40g…短冊切り
ピーマン (赤・黄)	各 20g…短冊切り
塩	0.4g
オイスターソース	小さじ 1
オリーブ油	小さじ 2

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、ピーマン、エリンギを炒める。
- ②レタスを入れてさっと炒め、オイスターソースを加えて火を止める。

コメント

レタスはさっと炒める程度です。食べる直前に調理します。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
60kcal	268mg	1.9g	0.9g

ごま酢和え



2人分の材料と下処理

レタス	100g…洗って水気を切り、食べやすい大きさにする
きゅうり	60g…輪切りにする
生わかめ	20g…洗って適当な大きさに切り、水気を切る
紫たまねぎ	20g…うす切りにし、水にさらし水気を切る
ごま酢	すりごま 砂糖 薄口しょうゆ 各小さじ 2 酢 大さじ 1

作り方

- ①材料を合わせ、ごま酢を作り和える。

コメント

時間が経つと、色が悪くなり、水っぽくなるので、食べる前に和えるか上からかけた方がいいです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
51kcal	280mg	1.8g	1.2g

豆腐サラダ



2人分の材料と下処理

レタス	100g…食べやすい大きさに切る
豆腐	60g…四角に切る
ちりめん	20g…熱湯をかける
トマト	100g…くし形に切る
ノンオイルドレッシング	大さじ 2

作り方

- ①器にレタスを敷き、豆腐、トマトを盛りあわせ、上からちりめんをのせる。
- ②食べる時にノンオイルドレッシングをかける。

コメント

豆腐は木綿豆腐が崩れにくく形が残ります。
また、カルシウムやたんぱく質も絹豆腐より多く含まれています。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
71kcal	316mg	1.2g	1.8g

淡9 れんこん



れんこんの特徴

蓮（はす）の地下茎を食用にします。在来種と中国種がありますが、多く出回っているのは中国種です。穴があるため「先が見通せる」として、お祝いの料理に使われます。れんこんは、通年出回っていますが、旬は秋から冬にかけてです。また、新れんこんは7月から9月上旬頃が旬です。

栄養成分

主な栄養分は糖質（でんぷん）で、体内でエネルギーとなって体を温めます。また、食物繊維やビタミンC、カリウム、ポリフェノールを豊富に含んでいます。れんこんの食物繊維は、水に溶けない性質のもので、消化されずに腸まで届き、腸を刺激して排便を促します。その過程で有害物質などを吸収して、便と一緒に体外へ排出します。また、ビタミンCとポリフェノールは両方とも抗酸化作用があり、ガン予防の効果が期待できます。

◆ 100g 当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
66kcal	15.5g	440mg	20mg	0.5mg	3μg	0.10mg	48mg	2.0g

きんぴら



2人分の材料と下処理

れんこん	200g…皮をむき、うす切り
サラダ油	小さじ1
赤とうがらし	少々
酢	小さじ2/3
ごま油	小さじ2/3
ごま	小さじ1
調味料	[水 大さじ2 砂糖 小さじ1 みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ2

作り方

- ①水にさらしてアクを取り、ザルに上げる。
- ②鍋にサラダ油を入れ、赤とうがらしとれんこん、酢を入れて炒め、透き通ってきたら調味料を加え、汁がなくなるまで炒める。
- ③火を止める前にごま油を加え、器に盛り、上からごまをかける。

コメント

シャキシャキしたきんぴらはお弁当のおかずにもよく合います。常備菜としてもお勧めです。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
127kcal	471mg	2.4g	0.7g

扱い方

れんこんは力を入れて切ると、割れたり、切り口が汚くなりますので、包丁の先で押し出すように切ります。切り口が変色しやすいため、切ったものから酢水にさらします。(水400cc、酢小さじ1)

選び方

節と節の間が長く、きれいな円柱形のものを選びます。表面にツヤがあり、太く、まっすぐ傷がないものが良質です。切っているものは、切り口の穴が小さく、穴の周囲にアクが出ていないものを選びましょう。

保存方法

生のままの場合は冷蔵庫で保存します。節の途中で切れている場合は、穴の中を空気が通らないようにラップで包んで冷蔵庫で保存しましょう。一節丸ごとの場合は、ぬれた新聞紙などで包み、湿気が飛ばないようにして冷蔵庫に入れます。容器に入れ、水につかるようにして冷蔵庫で保管すると1～2週間は持ちます。れんこんを冷凍保存する場合は、皮をむいて多めの酢水で茹でて、水気を取ってからラップをします。解凍する場合は、自然解凍です。ただし、冷凍すると食感が落ちます。

サラダ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
111kcal	303mg	1.7g	0.4g

2人分の材料と下処理

れんこん	100g…皮をむき半月かちょうのうす切りにして酢水につける
にんじん	10g…ちょう切り
たまねぎ	20g…うす切り、塩もみ
きゅうり	40g…輪切り、塩もみ
調味料	すりごま 小さじ1弱
	薄口しょうゆ 小さじ1/2
	マヨネーズ 小さじ4

作り方

- ①れんこんとにんじんを茹でてザルに上げて冷ます。
- ②たまねぎときゅうりを水で洗い絞る。
- ③マヨネーズにしょうゆとごまを混ぜ、①と②を入れ和える。

コメント

れんこんはシャキシャキ感を残すため、茹ですぎないように注意します。

つくね揚げ



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
126kcal	483mg	2.7g	0.6g

2人分の材料と下処理

れんこん	160g…おろし金で皮ごとおろす
スイートコーン	20g
芽ひじき	2g…20分くらい水につけて戻す
かたくり粉	大さじ1弱
焼きのり	2g
揚げ油	適量
ミニトマト	2個

作り方

- ①おろしたれんこんにスイートコーン、芽ひじき、かたくり粉を入れる。
- ②①を適当な大きさにまとめ、焼きのりで包む。
- ③170℃の温度で3分ほど揚げる。
- ④ミニトマト添えて盛り付ける。

コメント

おろしてよく混ぜた方がでんぷんが出て、まとまりやすくなります。

はさみ焼き



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
176kcal	557mg	2.7g	0.9g

2人分の材料と下処理

れんこん	160g…3～4mm厚さ輪切りを8枚準備し残りはおろす	
鶏ひき肉	30g	
たまねぎ	20g…みじん切り	
卵	10g	
パン粉	大さじ1	しょうが汁 塩 各少々
かたくり粉	適宜	サラダ油 適宜
調味料	砂糖 小さじ1強	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 小さじ1	みりん 小さじ1
添え野菜	キャベツ 60g	ミニトマト 4個

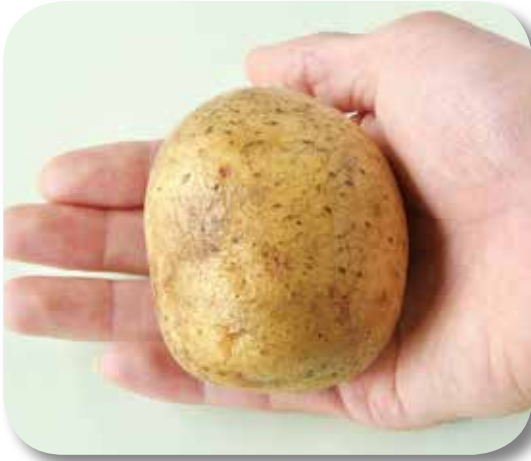
作り方

- ①おろしたれんこんと鶏ひき肉、たまねぎ、卵、パン粉、しょうが汁、塩を練り合わせ、4等分にする。
- ②輪切りのれんこんは水気をふき取り、かたくり粉をまぶし、①の具を2枚のれんこんではさむ。
- ③フライパンに油を入れ、れんこんを並べて、中火で両面を色が付くように焼き、火を止めてから調味料を回し入れてからませる。
- ④せんキャベツとミニトマトを添える。

コメント

れんこんは、きれいに洗うと皮つきのまま使えます。

じゃがいも



じゃがいもの特徴

ナス科ナス属の植物で原産は南米アンデス山脈の高地とされています。じゃがいもの種類には大きく分けて、男爵（粘りが少なく加熱するとホクホク感があり、煮くずれしやすい）とメークイン（粘りがあり、煮くずれしにくい）があります。この性質を利用して男爵はポテトサラダや粉ふき芋に、メークインは揚げ物や煮物に利用されているようです。じゃがいもを使った人気メニューにはカレー、肉じゃが、コロッケなどがあります。

栄養成分

ビタミンCを始め、カリウム、食物繊維などが含まれています。じゃがいものビタミンCは熱に強く、加熱しても壊れにくいのが特徴です。ビタミンCはコラーゲン生成を促進して皮膚や骨を丈夫にします。また、抗酸化作用があり、活性酸素を抑制して、がんや細胞の老化を防ぎます。次にカリウムにはナトリウム（塩分）の排泄作用があり高血圧を予防する働きがあります。じゃがいもの主成分はエネルギー源となる炭水化物ですが、さつまいも（100g当たり約130kcal）と比べ低エネルギーです。

◆ 100g当たりの栄養価

エネルギー	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	β-カロテン	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
76kcal	17.6g	410mg	3mg	0.4mg	0	0.09mg	35mg	1.3g

甘酢和え



2人分の材料と下処理

じゃがいも	200g (大1個)...	せん切りにして5分間水にさらす
三温糖	大さじ1	} 混ぜておく
塩	小さじ1/3	
酢	大さじ1.5	
だし汁	大さじ1	
煎りごま	小さじ1	

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、じゃがいもを入れて30秒～1分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ②じゃがいもが熱いうちに合わせ酢で和え、器に盛りごまをふる。

コメント

さっぱりした味付けとシャキシャキ感が絶妙です。

エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
105kcal	418mg	1.5g	0.5g

保存方法

じゃがいもは、比較的保存性が高い食品ですが、温度が高い場所では発芽するので冷暗所で保存しましょう。じゃがいもの芽にはソラニンなどの毒性が含まれているので芽は丁寧に取り除きましょう。また、芽が伸びた部分はソラニンが増加していることがありますので食べないようにしましょう。ソラニンの毒性…神経に作用する毒性で中毒の症状としては頻脈、頭痛、嘔吐、胃炎、下痢、食欲減退などがあります。

選び方

料理を考え、性質の異なる男爵にするか、メークインにするか、を決めるとよいでしょう。また、保存の方法でも記載しましたが、芽が出ていないもの、皮が緑色になっていないもの、しぼんでいないものを選びましょう。もし芽が出てしまったら芽の部分の深くえぐり取り、皮が緑がかったものであれば皮を厚くむくなど注意が必要です。

カレー炒め



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
109kcal	424mg	2.6g	1.0g

2人分の材料と下処理

じゃがいも	150g(小2個)…5cm長さの短冊切り
しめじ	30g…小房にわける
にんじん	30g…短冊切り
グリーンピース	10g
サラダ油	大さじ 1/2
調味料	[カレー粉 小さじ 1/2 塩 小さじ 1/3 みりん 小さじ 1

作り方

- ①じゃがいもは熱湯に入れて1～2分茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ②強火で材料を炒め、調味料を加えて全体に火が通ったら、器に盛り付ける。

コメント

カレー粉を使うことで、料理に彩り、香味、香りが加わります。新陳代謝がよくなり、食欲増進の効果もあります。

ポテトもち



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
262kcal	397mg	1.3g	1.2g

2人分の材料と下処理

じゃがいも	150g(小2個)…皮つきのままラップに包んでレンジで約5分加熱し、皮をむきボウルでつぶす
しらす干し	20g(大さじ2)…湯通し
ねぎ	10g…粗みじん切り
かたくり粉	大さじ4 しょうゆ 小さじ1.5
砂糖	小さじ1 焼きのり 適宜
サラダ油	揚げ油

作り方

- ①じゃがいもにかたくり粉を加えしっかりこね、ねぎ、しらすを加えさつと混ぜ、4等分にして小判型にする。
- ②フライパンに揚げ油を2～3cmの深さに注ぎ、170℃で①を並べ4分を目安に両面をこんがり揚げる。
- ③パットに調味料を混ぜ合わせ、熱いうちに②をからめ、のりを巻く。

コメント

子どものおやつにも利用できます。

チーズ焼き



エネルギー	カリウム	食物繊維	食塩相当量
248kcal	556mg	1.7g	0.9g

2人分の材料と下処理

ベーコン	20g…短冊切り
ピザ用チーズ	40g
じゃがいも	250g(中2個)…皮をむき5mmの輪切り
ピーマン	10g…うすめの輪切り
バター	大さじ1

作り方

- ①じゃがいもは耐熱皿に並べ、バターを小さく切ったのせ、ラップをかけてレンジで約4分加熱する。
- ②ラップをはずし、チーズ、ベーコン、ピーマンをのせてオーブントースターに入れ、表面に焼き色がつくまで4～5分ほど焼く。

コメント

じゃがいものホクホクとした食感がこんがり焼けたチーズとよくあいます。

健康にすごすための食事

参考資料



Part II 「健康にすごすための食事」 参考資料

I 野菜に含まれる栄養素	
1. 脂溶性ビタミン	52
2. 水溶性ビタミン	53
3. 無機質（ミネラル）・食物繊維	54
II 生活習慣病の予防と改善	
1. 1日に必要なエネルギー量とその指標	56
2. 高血圧	57
3. 脂質異常症	58
4. 糖尿病	60
III 主菜と一緒に野菜料理（メニュー例）	
1. 肉料理	61
2. 魚料理	62
3. 麺・丼	63
IV 重量早わかり表	
計量スプーン・計量カップによる重量	64
V 野菜の旬（出盛り期）	66

委員名簿

I. 野菜に含まれる栄養素

1. 主なビタミンの働きと多く含む食品

1) 《脂溶性ビタミン》

種類	食事摂取基準 (2015年版)	働 き	食 品																		
ビ タ ミ ン A	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(μg RAE/日)</th> </tr> <tr> <th>性別</th> <th>性別</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18~29(歳)</td> <td>850</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>30~49(歳)</td> <td>900</td> <td>700</td> </tr> <tr> <td>50~69(歳)</td> <td>850</td> <td>700</td> </tr> </tbody> </table>	(μg RAE/日)			性別	性別	女性	年齢等	推奨量		18~29(歳)	850	650	30~49(歳)	900	700	50~69(歳)	850	700	動物性食品にのみ存在するビタミンである。植物性食品に含まれるカロテンは体内でビタミンAに変わる。視覚、皮膚、粘膜の保持と保護を助ける。抗酸化作用が知られている。欠乏は夜盲症、乾性眼炎など。	レバー 卵 うなぎ 海苔 牛乳 緑黄色野菜
(μg RAE/日)																					
性別	性別	女性																			
年齢等	推奨量																				
18~29(歳)	850	650																			
30~49(歳)	900	700																			
50~69(歳)	850	700																			
ビ タ ミ ン D	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(μg/日)</th> </tr> <tr> <th>性別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">目安量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18~29(歳)</td> <td>5.5</td> <td>5.5</td> </tr> <tr> <td>30~49(歳)</td> <td>5.5</td> <td>5.5</td> </tr> <tr> <td>50~69(歳)</td> <td>5.5</td> <td>5.5</td> </tr> </tbody> </table>	(μg/日)			性別	男性	女性	年齢等	目安量		18~29(歳)	5.5	5.5	30~49(歳)	5.5	5.5	50~69(歳)	5.5	5.5	紫外線にあたると皮膚に生成される。小腸からのカルシウム、リンの吸収促進、歯や骨の形成を助ける。欠乏は、小児のくる病、成人の骨軟化症が知られている。	魚類 卵黄 干し椎茸 きくらげ
(μg/日)																					
性別	男性	女性																			
年齢等	目安量																				
18~29(歳)	5.5	5.5																			
30~49(歳)	5.5	5.5																			
50~69(歳)	5.5	5.5																			
ビ タ ミ ン E	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg/日)</th> </tr> <tr> <th>性別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">目安量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18~29(歳)</td> <td>6.5</td> <td>6.0</td> </tr> <tr> <td>30~49(歳)</td> <td>6.5</td> <td>6.0</td> </tr> <tr> <td>50~69(歳)</td> <td>6.5</td> <td>6.0</td> </tr> </tbody> </table>	(mg/日)			性別	男性	女性	年齢等	目安量		18~29(歳)	6.5	6.0	30~49(歳)	6.5	6.0	50~69(歳)	6.5	6.0	体内の脂質の酸化を防ぐ抗酸化作用で細胞壁および生体膜の機能維持に関与している。	植物性油脂 バター マーガリン 緑黄色野菜 小麦胚芽
(mg/日)																					
性別	男性	女性																			
年齢等	目安量																				
18~29(歳)	6.5	6.0																			
30~49(歳)	6.5	6.0																			
50~69(歳)	6.5	6.0																			
ビ タ ミ ン K	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(μg/日)</th> </tr> <tr> <th>性別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">目安量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18~29(歳)</td> <td>150</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>30~49(歳)</td> <td>150</td> <td>150</td> </tr> <tr> <td>50~69(歳)</td> <td>150</td> <td>150</td> </tr> </tbody> </table>	(μg/日)			性別	男性	女性	年齢等	目安量		18~29(歳)	150	150	30~49(歳)	150	150	50~69(歳)	150	150	プロトロンビン(血液凝固因子)を生成するために必要である。ビタミンDとともに骨の形成を促進するのに関与している。欠乏では母乳哺育乳児の頭蓋内出血症が知られている。	納豆 緑黄色野菜 海藻類 
(μg/日)																					
性別	男性	女性																			
年齢等	目安量																				
18~29(歳)	150	150																			
30~49(歳)	150	150																			
50~69(歳)	150	150																			

2) 《水溶性ビタミン》

種類	食事摂取基準 (2015年版)	働 き	食 品																		
ビ タ ミ ン B ₁	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(μg/日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29 (歳)</td> <td>1.4</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>30～49 (歳)</td> <td>1.4</td> <td>1.1</td> </tr> <tr> <td>50～69 (歳)</td> <td>1.3</td> <td>1.0</td> </tr> </tbody> </table>	(μg/日)			性 別	男性	女性	年齢等	推奨量		18～29 (歳)	1.4	1.1	30～49 (歳)	1.4	1.1	50～69 (歳)	1.3	1.0	糖質代謝に補酵素として作用する。エネルギー代謝を高めるので、疲労回復ビタミンともいわれる。欠乏で倦怠感、食欲不振、ひどくなると脚気になる。	豚肉 玄米 小麦胚芽 大豆 卵黄 
(μg/日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	推奨量																				
18～29 (歳)	1.4	1.1																			
30～49 (歳)	1.4	1.1																			
50～69 (歳)	1.3	1.0																			
ビ タ ミ ン B ₂	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg/日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29 (歳)</td> <td>1.6</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>30～49 (歳)</td> <td>1.6</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>50～69 (歳)</td> <td>1.5</td> <td>1.1</td> </tr> </tbody> </table>	(mg/日)			性 別	男性	女性	年齢等	推奨量		18～29 (歳)	1.6	1.2	30～49 (歳)	1.6	1.2	50～69 (歳)	1.5	1.1	糖質・脂質・アミノ酸の代謝にかかわっている。発育を促進する。粘膜を保護し、不足すると口唇炎、舌炎、口角炎、角膜炎になる。	レバー 卵 納豆 牛乳 チーズ 粉乳
(mg/日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	推奨量																				
18～29 (歳)	1.6	1.2																			
30～49 (歳)	1.6	1.2																			
50～69 (歳)	1.5	1.1																			
ビ タ ミ ン B ₆	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg/日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29 (歳)</td> <td>1.4</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>30～49 (歳)</td> <td>1.4</td> <td>1.2</td> </tr> <tr> <td>50～69 (歳)</td> <td>1.4</td> <td>1.2</td> </tr> </tbody> </table>	(mg/日)			性 別	男性	女性	年齢等	推奨量		18～29 (歳)	1.4	1.2	30～49 (歳)	1.4	1.2	50～69 (歳)	1.4	1.2	アミノ酸代謝に関係している酵素の補酵素として働き、たんぱく質代謝に重要な役割を持つ。皮膚や粘膜の健康維持を助ける。	レバー 肉 魚 卵 豆 大豆 粉乳
(mg/日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	推奨量																				
18～29 (歳)	1.4	1.2																			
30～49 (歳)	1.4	1.2																			
50～69 (歳)	1.4	1.2																			
ビ タ ミ ン B ₁₂	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg/日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29 (歳)</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>30～49 (歳)</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> <tr> <td>50～69 (歳)</td> <td>2.4</td> <td>2.4</td> </tr> </tbody> </table>	(mg/日)			性 別	男性	女性	年齢等	推奨量		18～29 (歳)	2.4	2.4	30～49 (歳)	2.4	2.4	50～69 (歳)	2.4	2.4	たんぱく質や核酸の体内合成に関係し、成長促進作用がある。欠乏では悪性貧血をおこす。	レバー 貝 肉・魚類 卵 チーズ 粉乳
(mg/日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	推奨量																				
18～29 (歳)	2.4	2.4																			
30～49 (歳)	2.4	2.4																			
50～69 (歳)	2.4	2.4																			
ビ タ ミ ン C	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(g/日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29 (歳)</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>30～49 (歳)</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>50～69 (歳)</td> <td>100</td> <td>100</td> </tr> </tbody> </table>	(g/日)			性 別	男性	女性	年齢等	推奨量		18～29 (歳)	100	100	30～49 (歳)	100	100	50～69 (歳)	100	100	生体内の各種物質代謝に広く関与するとともに、コラーゲンの生成や鉄の吸収向上、細胞膜の酸化抑制作用がある。欠乏では壊血病、歯肉出血、伝染疾患にかかりやすい。	果実 (アセロラ、グアバ、いちご、柿、柑橘類など) 野菜 いも類
(g/日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	推奨量																				
18～29 (歳)	100	100																			
30～49 (歳)	100	100																			
50～69 (歳)	100	100																			

資料：東京法令出版 日本食品標準成分表 2010準拠「新食品成分表」

同文書院「総合食品事典」第6版

同文書院「総合栄養学事典」第4版

2. 主な無機質（ミネラル）の働きと多く含む食品

種類	食事摂取基準（2015年版）	働 き	食 品																		
カルシウム	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg / 日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29（歳）</td> <td>800</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>30～49（歳）</td> <td>650</td> <td>650</td> </tr> <tr> <td>50～69（歳）</td> <td>700</td> <td>650</td> </tr> </tbody> </table>	(mg / 日)			性 別	男性	女性	年齢等	推奨量		18～29（歳）	800	650	30～49（歳）	650	650	50～69（歳）	700	650	リンとともに骨と歯の成分である。細胞の興奮性を低下、安定化する作用もある。欠乏すると、小児であれば成長不全、高齢者であれば骨粗鬆症となる。	牛乳 小魚 野菜 チーズ 脱脂粉乳 
(mg / 日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	推奨量																				
18～29（歳）	800	650																			
30～49（歳）	650	650																			
50～69（歳）	700	650																			
リン	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg / 日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">目安量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29（歳）</td> <td>1,000</td> <td>800</td> </tr> <tr> <td>30～49（歳）</td> <td>1,000</td> <td>800</td> </tr> <tr> <td>50～69（歳）</td> <td>1,000</td> <td>800</td> </tr> </tbody> </table>	(mg / 日)			性 別	男性	女性	年齢等	目安量		18～29（歳）	1,000	800	30～49（歳）	1,000	800	50～69（歳）	1,000	800	細胞の主要な構成成分である。糖尿病やアルコール依存症で欠乏することがあるが、食品に広く含まれているため、通常の食生活で欠乏することはない。	卵黄 肉 魚、小魚 ぬか、 チーズ 加工食品
(mg / 日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	目安量																				
18～29（歳）	1,000	800																			
30～49（歳）	1,000	800																			
50～69（歳）	1,000	800																			
鉄	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg / 日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性(月経あり)</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">推奨量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29（歳）</td> <td>7.0</td> <td>10.5</td> </tr> <tr> <td>30～49（歳）</td> <td>7.5</td> <td>10.5</td> </tr> <tr> <td>50～69（歳）</td> <td>7.5</td> <td>10.5</td> </tr> </tbody> </table>	(mg / 日)			性 別	男性	女性(月経あり)	年齢等	推奨量		18～29（歳）	7.0	10.5	30～49（歳）	7.5	10.5	50～69（歳）	7.5	10.5	赤血球内のヘモグロビンの構成成分であり、体内の各組織に酸素を供給する。欠乏すると鉄欠乏性貧血となる。	レバー、海苔 ひじき、 煮干し、煎茶 パセリ ほうれん草
(mg / 日)																					
性 別	男性	女性(月経あり)																			
年齢等	推奨量																				
18～29（歳）	7.0	10.5																			
30～49（歳）	7.5	10.5																			
50～69（歳）	7.5	10.5																			
ナトリウム	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">食塩相当量 (g/日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29（歳）</td> <td>8.0(未満)</td> <td>7.0(未満)</td> </tr> <tr> <td>30～49（歳）</td> <td>8.0(未満)</td> <td>7.0(未満)</td> </tr> <tr> <td>50～69（歳）</td> <td>8.0(未満)</td> <td>7.0(未満)</td> </tr> </tbody> </table>	食塩相当量 (g/日)			性 別	男性	女性	年齢等	目標量		18～29（歳）	8.0(未満)	7.0(未満)	30～49（歳）	8.0(未満)	7.0(未満)	50～69（歳）	8.0(未満)	7.0(未満)	多くは細胞外に存在し、神経伝達や筋収縮に関与する。体液の浸透圧の維持、水分調節、細胞内外の物質交換などの働きをしている。過剰摂取は高血圧の要因といわれている。	食塩 みそ しょうゆ 加工食品
食塩相当量 (g/日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	目標量																				
18～29（歳）	8.0(未満)	7.0(未満)																			
30～49（歳）	8.0(未満)	7.0(未満)																			
50～69（歳）	8.0(未満)	7.0(未満)																			
カリウム	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">(mg / 日)</th> </tr> <tr> <th>性 別</th> <th>男性</th> <th>女性</th> </tr> <tr> <th>年齢等</th> <th colspan="2">目標量</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>18～29（歳）</td> <td>3,000以上</td> <td>2,600以上</td> </tr> <tr> <td>30～49（歳）</td> <td>3,000以上</td> <td>2,600以上</td> </tr> <tr> <td>50～69（歳）</td> <td>3,000以上</td> <td>2,600以上</td> </tr> </tbody> </table>	(mg / 日)			性 別	男性	女性	年齢等	目標量		18～29（歳）	3,000以上	2,600以上	30～49（歳）	3,000以上	2,600以上	50～69（歳）	3,000以上	2,600以上	多くは細胞内に存在し、ナトリウムとともに神経伝達や筋収縮に関与する。細胞外液のナトリウムとバランスを保って体液の浸透圧を調節している。欠乏すると、筋力低下が生じる。	野菜 果実 納豆 藻類 枝豆
(mg / 日)																					
性 別	男性	女性																			
年齢等	目標量																				
18～29（歳）	3,000以上	2,600以上																			
30～49（歳）	3,000以上	2,600以上																			
50～69（歳）	3,000以上	2,600以上																			

資料：東京法令出版 日本食品標準成分表 2010 準拠「新食品成分表」

同文書院「総合食品事典」第6版

同文書院「総合栄養学事典」第4版

ヨウ素	(μg / 日)			甲状腺ホルモン（チロキシン）の成分である。成長期の発育を促進する。成人では基礎代謝を促進する。欠乏は甲状腺機能低下症として不活発となる。	海藻 魚介類
	性別	男性	女性		
	年齢等	推奨量			
	18～29（歳）	130	130		
	30～49（歳）	130	130		
マグネシウム	(mg / 日)			細胞内に存在し、神経伝達や筋収縮に関与する。カルシウムとともに骨と歯の成分である。葉緑素を摂っていれば、不足することはないが、激しい下痢が続いたりすると、筋力低下、抑うつ症などの症状を示す。	海藻 種実類 緑黄色野菜
	性別	男性	女性		
	年齢等	推奨量			
	18～29（歳）	340	270		
	30～49（歳）	370	290		
マンガン	(mg / 日)			酵素作用を活性化する。骨の生成を促進する。植物性食品に多く含まれるため、通常の食生活では欠乏は見られない。	種実類 玄米 野菜
	性別	男性	女性		
	年齢等	目安量			
	18～29（歳）	4.0	3.5		
	30～49（歳）	4.0	3.5		
銅	(mg / 日)			鉄からヘモグロビンが作られるときに必要であり、多くの酵素の必須成分である。欠乏症は貧血、骨の異常などがある。	牛レバー 種実類 魚介類 ココア
	性別	男性	女性		
	年齢等	推奨量			
	18～29（歳）	0.9	0.8		
	30～49（歳）	1.0	0.8		
亜鉛	(mg / 日)			多くの酵素や血糖調節ホルモンであるインスリンの成分として重要である。欠乏すると、味覚障害、成長障害、皮膚障害などが生じる。	魚介類 肉類 種実類 チーズ
	性別	男性	女性		
	年齢等	推奨量			
	18～29（歳）	10	8		
	30～49（歳）	10	8		
50～69（歳）	10	8			

3. 食物繊維の分類、働きと多く含む食品

食物繊維は、大きくは水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられます。

分類	食事摂取基準（2015年版）	働 き	食 品	
水溶性	(g / 日)		果実、野菜、麦、大豆、こんにゃく、海藻	
	性別	男性		女性
	年齢等	目標量		
	18～29（歳）	20以上		18以上
不溶性	30～49（歳）	20以上	18以上	ごぼう、小麦、とうもろこし、果実、野菜、ココア、豆類、エビやカニの殻
	50～69（歳）	20以上	18以上	
	排便促進、食べ過ぎによる肥満の防止。			

II. 生活習慣病の予防と改善

1 1日に必要なエネルギー量とその指標

私たちは健康を維持しながら生活を営んでいくことを願いとしています。厚生労働省は、健康の保持増進、生活習慣病の予防を目的として、エネルギー及び各栄養素の摂取量について、「日本人の食事摂取基準」を策定し、5年ごとに改定を行っています。

【目標とするBMIの範囲(18歳以上)】

年齢(歳)	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70以上	21.5～24.9

「日本人の食事摂取基準 2015年版より」
「エネルギーの摂取量及び消費量のバランス(エネルギー収支バランス)の維持を示す指標として、体格(BMI: body mass index)を採用した。

【エネルギーの食事摂取基準 2015年版: 推定エネルギー必要量(kcal/日)】

性別	男性			女性			
	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)	低い (I)	ふつう (II)	高い (III)	
0～5(月)	-	550	-	-	500	-	
6～8(月)	-	650	-	-	600	-	
9～11(月)	-	700	-	-	650	-	
1～2(歳)	-	950	-	-	900	-	
3～5(歳)	-	1,300	-	-	1,250	-	
6～7(歳)	1,350	1,550	1,750	1,250	1,450	1,650	
8～9(歳)	1,600	1,850	2,100	1,500	1,700	1,900	
10～11(歳)	1,950	2,250	2,500	1,850	2,100	2,350	
12～14(歳)	2,300	2,600	2,900	2,150	2,400	2,700	
15～17(歳)	2,500	2,850	3,150	2,050	2,300	2,550	
18～29(歳)	2,300	2,650	3,050	1,650	1,950	2,200	
30～49(歳)	2,300	2,650	3,050	1,750	2,000	2,300	
50～69(歳)	2,100	2,450	2,800	1,650	1,900	2,200	
70以上(歳)	1,850	2,200	2,500	1,500	1,750	2,000	
妊婦(付加量)	初期	/			+50	+50	+50
	中期				+250	+250	+250
	後期				+450	+450	+450
授乳婦(付加量)	+350				+350	+350	

【各身体活動レベルの活動内容(成人)】

身体活動レベル	低い(I)	ふつう(II)	高い(III)
日常生活の内容	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、あるいは通勤・買い物・家事、軽いスポーツ等のいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者。あるいは、スポーツなど余暇における活発な運動習慣をもっている場合

2 高血圧

高血圧とは、収縮期血圧が 140mmHg 以上、拡張期血圧が 90mmHg 以上のどちらか、または双方を満たす場合をいいます。高血圧では長期にわたり動脈内圧が高くなるために、脳血管障害、心不全、腎障害などの合併症が起こるリスクが増大します。血圧が上昇する要因には、肥満、運動不足、塩分のとり過ぎ、アルコールの過飲、ストレス、寒冷刺激、遺伝、喫煙などがあります。

1. 成人における高血圧の分類（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014）

日本高血圧学会の血圧分類 (世界共通の血圧分類)		収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)
正常域血圧	至適血圧	<120	かつ	<80
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
	正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89
高血圧	I 度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
	II 度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
	III 度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
	(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

2. 生活習慣の修正項目（日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン 2014）

- 1) 減塩： 食塩 6g / 日未満
- 2) 食塩以外の栄養素： 野菜・果物を積極的に摂取し、コレステロールや飽和脂肪酸の摂取を控える。魚（魚油）の積極的摂取。

*重篤な腎障害を伴う患者では高K血症をきたすリスクがあるので、野菜・果物の積極的摂取は推奨しない。糖分の多い果物の過剰な摂取は、肥満者や糖尿病などのカロリー制限が必要な患者では勧められない。

- 3) 減量： BMI（体重（kg）÷ [身長(m)×身長(m)]）が 25 未満。ウエスト周囲長も考慮する。
- 4) 運動：有酸素運動を中心に定期的に（毎日 30 分以上を目標に）行う。心血管病のない高血圧患者が対象で、リスクの高い患者は事前にメディカルチェックを行い、対策を講じる。
- 5) 節酒：エタノールで男性は 20-30ml/日以下、女性は 10-20ml/以下。
- 6) 禁煙：喫煙は心血管病の強力なリスクであり、一部で高血圧への影響も指摘されているので、喫煙（受動喫煙の防止も含む）の防止に努める。
- 7) その他：防寒や情動ストレスの管理を行う。
- 8) 複合的な生活習慣修正はより効果的である。

3 脂質異常症

脂質異常症とは、血液中の脂質である LDL コレステロール、トリアシルグリセロールが増加している状態または HDL コレステロールが減少している状態をいいます。コレステロールや中性脂肪を減らすためには、過食や運動不足によって起こる肥満、ストレス、過労、喫煙、睡眠不足など生活習慣全般を見直すことが大切です。コレステロールには動脈硬化を進行させる LDL（悪玉）コレステロールと、それを阻止する HDL（善玉）コレステロールがあります。

1. 脂質異常症：スクリーニングのための診断基準（空腹時採血）*

（日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版）

LDLコレステロール	140mg/dl 以上	高LDLコレステロール血症
	123～139g/dl	境界域高 コレステロール血症**
HDLコレステロール	40mg/dl 未満	低HDLコレステロール
トリグリセリド	150mg/dl 以上	高トリグリセリド血症

※LDL コレステロールは Friedewald (TC-HDL - C-TG/5) の式で計算する (TG が 400mg/dL 未満の場合)。

※TG が 400mg/dL 以上や食後採血の場合には non HDL - C (TC-HDL - C) を使用し、その基準は LDL - C+30mg/dL とする。

* 10 - 12 時間以上の絶食を「空腹時」とする。ただし、水やお茶などカロリーのない水分の摂取は可とする。

**スクリーニングで境界域高 LDL コレステロール血症を示した場合は、高リスク病態がないか検討し、治療の必要性を考慮する。

2. 脂質異常症の予防と改善

《生活習慣の改善と食事療法》 （日本動脈硬化学会 動脈硬化性疾患予防ガイドライン 2012 年版）

1) 動脈硬化性疾患予防のための生活習慣の改善

- (1) 禁煙し、受動喫煙を回避する。
- (2) 過食を抑え、標準体重を維持する。
- (3) 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚油、大豆製品の摂取を増やす。
- (4) 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす。
- (5) 食塩を多く含む食品の摂取を控える。
- (6) アルコールの過剰摂取を控える。
- (7) 有酸素運動を毎日 30 分以上行う。

2) 動脈硬化性疾患予防のための食事

- (1) エネルギー摂取量と身体活動量を考慮して標準体重 (身長 (m) ² × 22) を維持する。

- (2) 脂肪エネルギー比率を 20～25%、飽和脂肪酸を 4.5%以上 7 %未満、コレステロール摂取量を 200mg/日未満に抑える。
- (3) n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取を増やす。
- (4) 炭水化物エネルギー比率を 50～60%とし食物繊維の摂取を増やす。
- (5) 食塩の摂取は 6g/日未満を目標にする。
- (6) アルコール摂取を 25g/日以下に抑える。

●高LDLコレステロール血症と食事

- ① LDLコレステロールを上昇させる飽和脂肪酸、コレステロール、トランス不飽和脂肪酸の摂取を減らす。
- ② 飽和脂肪酸はエネルギー比率 7 %未満、コレステロール摂取は 1 日 200 mgに制限。具体的には脂肪含有量の多い肉類や乳類と卵類を制限する。
- ③ LDLコレステロール低下作用を有する食品、特に水溶性食物繊維、植物ステロールの摂取量を増やす。

●高トリグリセリド血症と食事

- ① 炭水化物エネルギー比をやや低めとし、アルコールの過剰摂取を制限。
- ② n-3 系多価不飽和脂肪酸の摂取を増加。
- ③ 高キロミクロン血症では、より厳格に脂質制限を行う。
- ④ 脂肪エネルギー比を 15%以下に制限し、中鎖脂肪酸や n-3 系多価不飽和脂肪酸を主として用いる。

●低HDLコレステロール血症と食事

- ① 適量の飲酒でトリグリセリドに異常がなければ飲酒制限は必要ない。
- ② トランス不飽和脂肪酸及び n-6 系多価不飽和脂肪酸の過剰摂取を制限する。

《脂質異常症予防のための運動の重要性（厚生労働省）》

- とり過ぎたエネルギーを消費し、脂肪分が皮下や内臓に蓄積されるのを防ぐ。
- 血行を促して血管の弾力をよくしたり血管をひろげたりして、血圧を下げ、動脈硬化を防ぐ。
- 体内での脂肪の流れがよくなるように調節する酵素の一つであるリパーゼを活性化させ、LDL（悪玉）コレステロールを減らしてHDL（善玉）コレステロールを増やす。



4 糖尿病

食べ物に含まれるブドウ糖は体内に取り込まれると、エネルギーとして利用されます。しかし、インスリンの作用が弱いとブドウ糖（血糖）を上手く利用できず、血糖値が高くなり、長く続くと様々な合併症を発症します。近年では、過食、運動不足、肥満、ストレスなど生活習慣が原因となる「生活習慣病としての糖尿病」の増加が問題になっています。

《食事療法のすすめ方》（日本糖尿病学会編・著 糖尿病治療ガイド 2014-2015 より抜粋）

1. 適正なエネルギー摂取量

性、年齢、肥満度、身体活動、血糖値、合併症の有無などを考慮して決定する。

エネルギー摂取量＝標準体重×身体活動量

●通常男性では 1,400～2,000kcal、女性では 1,200～1,800kcal の範囲にある

●身体活動量の目安

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ・軽労作（デスクワークが多い職業など） | 25～30kcal/kg 標準体重 |
| ・普通労作（立ち仕事が多い職業など） | 30～35kcal/kg 標準体重 |
| ・重い労作（力仕事が多い職業など） | 35～ kcal/kg 標準体重 |

2. バランスのとれた食品構成

- ・指示されたエネルギー量内で、炭水化物、たんぱく質、脂質のバランスをとり、適量のビタミン、ミネラルも摂取できるようにし、いずれの栄養素も過不足ない状態にする。
- ・一般には指示エネルギー量の 50～60%を炭水化物から摂取し、更に食物繊維が豊富な食物を選択する。たんぱく質は標準体重 1kg 当たり、成人の場合 1.0～1.2g（1日約 50～80g）として、残りを脂質とするが、25%以下とすることが望ましい。

3. 合併症予防のために

- ・アルコールの摂取は適量（1日 25g 程度まで）に留め、肝疾患や合併症などのある症例では禁酒とする。
- ・高中性脂肪血症のある場合には、飽和脂肪酸、ショ糖・果糖の摂取量を可能な限り少なくする。
- ・高コレステロール血症の場合、コレステロールを多く含む食品を控える。（1日 200 mg未満）。
- ・食物繊維を多く摂取するように努める（1日 20～25g 以上）、食物繊維には食後の血糖上昇を抑制し、血清コレステロールの増加を防ぎ、便秘を改善する作用がある。
- ・高血圧合併患者の食塩摂取量は、1日 6g 未満が推奨される。腎症合併患者の食塩制限は病期によって異なる。高血圧発症予防も重要な治療目標であるので、高血圧発症前から減塩（1日男性 9g 未満、女性 7.5g 未満）を勧める。

Ⅲ. 主菜と一緒に野菜料理（メニュー例）

1. 肉料理

ハンバーグ



淡 5 なす：ポン酢和え



緑 8 ブロッコリー：クリームスープ



鶏からあげ



淡 9 れんこん：サラダ



緑 6 トマト：ミネストローネ



豚生姜焼



緑 8 ピーマン：ピーナツ和え



緑 7 にんじん：三色なます



2. 魚料理

魚煮付け



淡4 たまねぎ：きのこソテー



緑2 さやいんげん：天ぷら



さしみ



淡6 はくさい：干種鍋



淡7 もやし：簡単ナムル



魚の塩焼き



淡2 ごぼう：ピクルス



緑3 かぼちゃ：含め煮



3. 麺類・丼料理

かけうどん



淡2 ごぼう：三色チップス



緑3 オクラ：肉巻き



やきそば



淡3 だいこん：梅風味あえ



緑4 トマト：なめたけ和え



蒲焼き丼



淡3 だいこん：田楽



緑9 ほうれんそう：ごま和え



IV. 重量早わかり表

計量スプーン・計量カップによる重量 (単位 g)

食品名	小さじ (5cc)	大さじ (15cc)	カップ (200cc)
上白糖	3	9	130
グラニュー糖	4	12	180
ざらめ	5	15	200
三温糖	4	13	170
水あめ	7	21	280
はちみつ	7	21	280
ジャム	7	21	250
マーマレード	7	21	270
油	4	12	180
バター	4	12	180
ラード	4	12	170
マーガリン	4	12	180
ショートニング	4	12	160
マヨネーズ	4	12	190
本みりん	6	18	230
みりん風調味料	6	19	250
ウスターソース	6	17	240
しょうゆ	6	18	230
食塩	6	18	240
みそ	6	18	230
酢	5	15	200
トマトピューレ	5	15	210
トマトケチャップ	5	15	230
カレー粉	2	6	80
コショウ	2	6	100
うまみ調味料(顆粒)	4	12	160
小麦粉／強力粉	3	9	110
小麦粉／薄力粉	3	9	110
生パン粉・パン粉	1	3	40

オートミール	2	6	80
粉チーズ	2	6	90
かたくり粉	3	9	130
コーンスターチ	2	6	100
上新粉	3	9	130
白玉粉	4	12	160
道明寺粉	4	12	160
ごま	3	9	120
ねり胡麻	5	15	210
粉ゼラチン	3	9	130
ベーキングパウダー	4	12	150
じゅうそう	4	12	190
スキムミルク	2	6	90
アーモンドプードル	2	5	120
アーモンドパウダー	3	5	135
オートミール	2	6	70
抹茶(粉末)	2	6	110
インスタントコーヒー(粉末)	1	3	
ココア(粉末)	2	6	90
紅茶(茶葉)	2	6	60
番茶(茶葉)	2	6	60
煎茶(茶葉)	2	6	90
米			170
もち米			175
無洗米			180

参考資料：女子栄養大出版部「調理のためのベーシックデータ第4版」
：厚生労働省「食品目安量・重量換算表（平成25年国民健康・栄養調査資料）」

大さじ 15ml



小さじ 5ml



200ml

V. 野菜の旬（出盛り期）

(出盛り期)		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	
実	さやえんどう	さやえんどう												
	豆苗	豆苗											豆苗	
	そら豆	そら豆												
	グリーンピース	グリーンピース												
	かぼちゃ		国産かぼちゃ							輸入かぼちゃ				
	ズッキーニ			ズッキーニ										
	トマト			トマト										
	なす			なす										
	ピーマン			ピーマン										
	とうもろこし			とうもろこし										
	ゴーヤ			ゴーヤ										
	さやいんげん			さやいんげん										
	オクラ				オクラ									
	枝豆				枝豆									
	冬瓜				冬瓜									
	青とうがらし				青とうがらし									
	パプリカ				パプリカ									
	ハヤトウリ					ハヤトウリ								
根	筍	筍												
	かぶ	かぶ						かぶ					かぶ	
	ごぼう	ごぼう		新ごぼう					ごぼう					
	人参	春夏人参							冬人参					
	じゃがいも		じゃがいも											
	大根				夏大根					冬大根				
	さつま芋							さつま芋						
	里芋							里芋						
	山芋							山芋						
	れんこん								れんこん					
葉	キャベツ	春キャベツ			夏キャベツ						冬キャベツ			
	レタス	春レタス		レタス										
	新玉ねぎ	新玉ねぎ												
	クレソン	クレソン												
	セロリ	セロリ							セロリ					
	アスパラ		アスパラ											
	赤じそ			赤じそ										

葉	空心菜			空心菜							
	モロヘイヤ			モロヘイヤ							
	青じそ			青じそ							
	つるむらさき			つるむらさき							
	チンゲンサイ					チンゲン菜					
	はくさい							白菜			
	ねぎ							ネギ			
	ニラ			夏ニラ				冬ニラ			
	ブロッコリー							ブロッコリー			
	カリフラワー							カリフラワー			
	ほうれん草							ほうれん草			
	小松菜							小松菜			
	春菊							春菊			
	水菜							水菜			
	菜の花							菜の花			
	たかな							たかな			

(nifty 「タオの籠」野菜旬カレンダーより)

8月31日は野菜の日です。

野菜の消費促進を願い、制定された記念日です。1983年（昭和58年）に全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、野菜についてもっと認識してもらいたいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせから8月31日を「野菜の日」に制定されました。

平成 26 年度熊本県健康づくりモデル事業（健康長寿推進事業）

「今日から始める野菜あと一皿（100g）レシピ集」作成者名簿

■検討委員会

委員長：石井 孝文
副委員長：田上 あつみ
椿 裕子
委員：澤村 裕美子
石橋 素子
黒木 元子
田中 裕子
澤田 恵子
今村 かをる
井手 博美

■ワーキンググループ

：石橋 素子 井手 博美
今村 かをる 黒木 元子
澤村 裕美子 田上 あつみ
萩原 君子 良永 久喜恵

■レシピ考案・調理協力者

石橋 素子 井手 博美
井上 真純 今村 かをる
稲田 美和子 上野 由美
浦 万希子 木下 玲子
小池 ナツエ 澤村 裕美子
徳永 富貴子 萩原 君子
藤本 早苗 前野 聡子
牧尾 光子 松本 春子
山野 千代美 山脇 淑美
良永 久喜恵 渡辺 真
渡邊 優子

■撮影

緒方 弘之 緒方 桂子

編集 公益社団法人熊本県栄養士会
発行 熊本市東区東町 4 丁目 11 番 1 号
（公財）熊本県総合保健センター 3F
TEL (096) 368-3526 Fax (096) 368-4619