

プラス  
1皿で  
健康に!

# 野菜料理のあれこれレシピ



1日5皿分の野菜料理を食べると、1日に必要な野菜量350gを摂ることができます。まずは、朝食、昼食、夕食のどこかで1品足して『プラス1皿』から始めてみませんか。

## なすのごまだれかけ

◎分量2人分

なす	2本
長ねぎ	20g
ねりごま	8g
だし汁	8g(大さじ1/2)
しょうゆ	3g(小さじ1/2)

(1人分)野菜量100g、エネルギー52kcal  
塩分0.2g、食物繊維2.5g

ごまだれは長ねぎとごまの味がアクセントになり、薄味でもおいしく食べられます。なすを替えてもいいですね。



【作り方】

- ① 長ねぎはみじん切りにして、カッコ内の調味料と合わせてごまだれを作る。
- ② なすはヘタを切り落とし、縦半分に切り、ヘタ側に2本切り込みを入れ、元の形になるように合わせてラップで包む。
- ③ ②を電子レンジで8分加熱する。冷水にとり、軽く水気をしぼり、切り込みから手でさく。
- ④ もう一度なすをしぼり、器に盛りつけ、ごまだれを上からかける。

## かぼちやのヨーグルトサラダ

◎分量2人分

かぼちゃ	140g
レーズン	10g(大さじ1)
プレーンヨーグルト	ヨーグルト(大さじ4)
ピーナッツ	20g(8粒くらい)
塩	1g
こしょう	ひとつり

(1人分)野菜量70g、エネルギー156kcal  
塩分0.5g、食物繊維3.4g

食物繊維がしっかり摂れるメニューです。マヨネーズの代わりにヨーグルトをつかったヘルシーサラダです。



【作り方】

- ① かぼちゃはひと口大に切る。電子レンジで10分加熱する。熱いうちに塩、こしょうをする。
- ② レーズンはぬるま湯に少しつけておく。
- ③ ピーナッツは軽くくだく。
- ④ 粗熱がとれたかぼちゃ、水気をきったレーズンをヨーグルトで和える。器に盛りつけ、ピーナッツを散らす。

## 大豆と野菜のマリネ

◎分量2人分

大豆(水煮)	30g
トマト	中1個(100g)
きゅうり	1/2本(40g)
玉ねぎ	30g
にんにく	2g
オリーブ油又はサラダ油	10g
酢	10g
塩	少々(0.6g)
こしょう	ひとつり

(1人分)野菜量85g、エネルギー111kcal  
塩分0.4g、食物繊維2.0g

マリネソースは野菜サラダのドレッシングの替わりにもなり、ソテーした肉や魚にかけてもおいしいです。



【作り方】

- ① トマトは角切り、きゅうりは薄く輪切りにする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにする。
- ② カッコ内の調味料を合わせ、玉ねぎとにんにくを加えておく。
- ③ 大豆(水煮)、トマト、きゅうりを合わせ、②を加えて和える。

## ♡ 食物繊維の効果で・・・野菜のここがすごい!

野菜には食物繊維が含まれています。食物繊維には、腸内でコレステロールや中性脂肪が吸収されるのを助け、吸収されなかったコレステロールなどを便と一緒に排泄する働きがあります。また、食物繊維を多く含む野菜から食べ始めると、食後の血糖値の急上昇を抑えることができます。

## 小松菜としめじのピーナツあえ

野菜をいんげんや春菊など、他の野菜に替えて、旬の野菜でアレンジを。減塩メニューでもあります。



もろ丸くん

◎分量2人分

小松菜	80g
しめじ	60g
にんじん	16g
淡色辛みそ	8g
ピーナツバター	8g
酢	6g
砂糖	4g

【作り方】

- ① 小松菜は洗い、たっぷりのお湯で茹でて、水でさらし、水気をしぼり、3cm長さに切る。
- ② にんじんは短冊切り、しめじは石づきをとってほぐす。茹でて、粗熱をとる。
- ③ カッコ内の調味料を合わせる。
- ④ 小松菜、にんじん、しめじを合わせ、③を加えて、和える。

(1人分)野菜量78g(しめじ含む)、エネルギー56kcal  
塩分0.6g、食物繊維2.5g

## ふわとろ汁

長いもをすって加えることでとろみがつき、心温まる具だくさん汁です。汁物は野菜たっぷりの具だくさんが基本です。



もろ丸くん

◎分量2人分

小松菜	80g
大根	70g
えのきたけ	20g
しょうが	4g
長いも	50g
鶏卵	1/2個(20g)
だし汁	300ml
酒	5g(小さじ1)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
塩	ひとつまみ(1g)

【作り方】

- ① 小松菜は2~3cmにざく切り、大根はいちょう切り、えのきは根本を落として1/2に切る。長いもとしょうがは別々にすりおろす。
- ② 卵をとき、すりおろした長いもと混ぜ合わせる。
- ③ だし汁を火にかけ、大根、小松菜、えのきたけを加え、カッコ内の調味料を加える。
- ④ ②を流し入れ、火が通ったら、すりおろしたしょうがを加え、仕上げる。

(1人分)野菜量80g(えのき含む)、エネルギー54kcal  
塩分1.0g、食物繊維2.6g

## ひじきと野菜の温野菜サラダ

ひじきは食物繊維が豊富です。煮物もいいですが、野菜と一緒にボイルして、温野菜やお浸しとして手軽にとってほしいです。



もろ丸くん

◎分量2人分

ひじき(乾燥)	4g
ほうれん草	120g
にんじん	20g
オリーブ油又はサラダ油	8g(小さじ2)
レモン汁又は酢	8g(大さじ1/2強)
しょうゆ	4g(小さじ2/3)
砂糖	1.5g(小さじ1/2)
塩	少々(0.2g)
こしょう	ひとつり

【作り方】

- ① ひじきはぬるま湯で戻す。ザルにあげ、流水でサッと流す。
- ② ほうれん草はざく切りに、人参は短冊切りにする。
- ③ 湯を沸かし、にんじん、ほうれん草、ひじきの順に加え茹でて、水にさらし、ザルにあげて、水気をしぼる。
- ④ カッコ内の調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

(1人分)野菜量72g(ひじき含む)、エネルギー61kcal  
塩分0.5g、食物繊維2.8g

## ♥ すくれたビタミンの効果で… 野菜のここがすごい!

野菜のなかでも緑黄色野菜に多く含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどは「抗酸化ビタミン」といわれ、血液中のコレステロールの酸化を防ぐ働きがあります。血液サラサラ効果、がんの予防に効果が期待できます。また、ビタミンB群のなかまの葉酸も、動脈硬化の予防に役立ちます。