

広報にしごう2月号 健康コラムレシピ

生活習慣病やがん予防のために、1日あたり350gの野菜（緑黄色野菜120g、淡色野菜230g）をとることが望ましいと言われていますが、生野菜のまま食べるのは難しいです。今回は主に右下の野菜を例に、加熱調理することで約1/2までかさを減らし、副菜で上手に野菜をとる方法をお伝えします。

◆材料（2人分）◆

●ほうれん草	40g
●人参	20g
□もやし	60g
すりごま	小さじ2
きび砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
味噌	小さじ1

ほうれん草のごま和え



塩分0.6g

◆作り方◆

- ①ほうれん草は茹でて、3cm長さに切って絞っておく。人参は千切りにし、茹でておく。もやしも茹でて、水気を絞っておく。
- ②調味料を混ぜ合わせ、食べる直前に和える。

point 調味料を和えるときは、野菜から出る水気で味が薄まらないように食べる直前に和えましょう。

【緑黄色野菜120gの例】

（レシピの材料の記号：●）

ほうれん草	3株
パプリカ	1/4個
ブロッコリー	2房
人参	1/3本



【淡色野菜230gの例】

（レシピの材料の記号：□）

白菜	2枚
もやし	1/4袋
レタス	3枚
かぶ	1/2個
玉ねぎ	1/4個



ブロッコリーと里芋のポテサラ風



塩分0.2g

◆材料（2人分）◆

里芋	100g
●ブロッコリー	80g
●パプリカ	40g
マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう	少々

◆作り方◆

- ①里芋は皮を剥き薄く切り、茹でて熱いうちに潰しておく。
- ②ブロッコリーは固茹でし、水気を切っておく。パプリカも1cm角切りにし、茹でておく。
- ③材料に調味料を加え混ぜ合わせて出来上がり。

野菜の中には「いも」「豆」「果物」「きのこ」「海藻」は含まれません。意識して野菜を選んでみましょう。



point 里芋はじゃがいもよりもGI値（血糖値の上がる速度）が低く、食物繊維が豊富なので便秘解消、血糖コントロール効果があります。

テーマ「減塩しながら副菜プラス！ 1日350gの野菜を食べよう」

◆材料（2人分）◆

□かぶ	100 g
□レタス	100 g
減塩ハム	20 g
酢	大さじ1
きび砂糖	大さじ1
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
ゆず果皮	少々



塩分0.3 g

かぶとレタスのサラダ

◆作り方◆

- ①かぶは薄切りにして塩を和えてしんなりしたら、水で洗い、水気を絞っておく。
- ②レタスは一口大にちぎっておく。ハムは1/4等分に切っておく。
- ③調味料を混ぜ合わせ、材料と和えて出来上がり。

point

酢の酸味とゆずの香味で減塩効果！！

◆材料（2人分）◆

□白菜	100 g
一口高野豆腐	40 g
卵	1個
しめじ	40 g
だし汁	100 c c
酒	小さじ1
きび砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

◆作り方◆

- ①白菜は3 cm幅に切り、しめじは小口に分ける。
- ②だし汁はだしパックで取っておく。
- ③鍋にだし汁、その他の調味料を入れ、白菜、しめじを煮る。
- ④材料が煮えたら、高野豆腐を入れて煮含める。
- ⑤卵を回しかけ、蓋をして2～3分火を通し、出来上がり。

白菜と高野豆腐の卵とし

塩分0.6 g



point

一口高野豆腐は、カルシウムと鉄分が豊富！常備しておきたい食材の一つです。

ホームページにも掲載しております。こちらから「広報にしごうR7.2月号レシピ」をご覧ください。



豆苗と玉ねぎのスープ

◆材料（2人分）◆

□玉ねぎ	80 g
●豆苗	40 g
●人参	20 g
減塩コンソメ	4 g
塩・こしょう	少々

塩分0.6 g



◆作り方◆

- ①玉ねぎは薄くスライスしておく。
- ②豆苗は5 cmの長さに切っておく。人参は千切りにしておく。
- ③鍋に300 mlの水を入れ、材料を煮て、減塩コンソメと塩こしょうで味を調える。

point

豆苗は緑黄色野菜の一つ。水耕栽培で年中価格も安定しており、ほうれん草よりもβカロテンが多く、ビタミンEが豊富で栄養価が高く、スープや炒め物など手軽に摂れる食材の一つです。