

季節の野菜を使った

# 今日から我が家の定番レシピ



野菜は1日350g食べることを推奨しています。  
宮崎県ではあと100g(1皿分)

第3回は旬の野菜と、秋の味覚のきのこや芋を使ったレシピをご紹介します。きのこの香り・うまみと、芋のほくほく感を旬の野菜と一緒に味わってみてはいかがでしょうか。

秋の野菜・きのこ・いも



## 鮭とごろごろ野菜のグリル

野菜・芋・きのこ  
合わせて  
約170gとれる!



[1人分 330kcal 塩分 3.2g]

- AR** 材料 2人分
- ・鮭 2切れ
  - ・にんにく 1片
  - 下味
  - ・オリーブオイル 大さじ2
  - ・塩 小さじ1/2
  - A
  - ・黒こしょう 少々
  - ・ローズマリー 適宜
  - ・れんこん 1/2本(60g)
  - ・かぼちゃ(小) 1/8個(100g)
  - ・里芋(小) 2個(90g)
  - ・舞茸 2/3パック(90g)

### 作り方

- ① にんにくをみじん切りにし、鮭に下味Aをつける。
- ② れんこんは皮をむき、うす切りにする。かぼちゃは種をとり1cm幅に切る。里芋は皮をむき一口大に切る。舞茸は石突きをとり、ほぐす。
- ③ れんこん、かぼちゃ、里芋を電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ④ ①をフライパンで焼き、片面に焼き色が付いたらひっくり返す。
- ⑤ ④に、舞茸と③を入れ、両面に焼き色が付くまで加熱する。

野菜を大きめに切ることで、噛む回数が増え、満腹感UP!

## 春菊と韓国のりのナムル

野菜が  
約85gとれる!



[1人分 87kcal 塩分 2.5g]

- 材料 2人分
- ・春菊 3株(90g)  
(ほうれん草でもOK!)
  - ・もやし 1/3袋(60g)
  - ・人参 1/4本(25g)
  - ・韓国のり 3枚
  - ・塩 少々
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - A
  - ・中華スープの素 小さじ1/2
  - ・湯 大さじ1
  - ・ごま油 小さじ1/2
  - ・白ごま 適量

### 作り方

- ① 春菊を5cm幅に切りサッと茹でる。ゆで上がったたら冷水で冷まし、水気を切っておく。
- ② 人参は千切りに、もやしは根を取り水でよく洗い茹でる。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①②を和える。
- ④ ③に韓国海苔をちぎって入れ、さらに和える。

春菊をほうれん草にかえても美味しく召し上がれます!

### 耳より情報

「宮崎育ちのほうれんそう(冷凍野菜)」は目の健康を守るルテインが豊富!今年5月下旬には機能性表示食品として認められました。



[1人分 180kcal 塩分 1.2g]

## カリフラワーとブロッコリーのごま味噌焼き

- 材料 2人分
- ・カリフラワー 1/4株(90g)
  - ・ブロッコリー 1/4株(90g)
  - ・エリンギ(中) 1本(30g)
  - 味噌 大さじ1
  - ・オリーブオイル 小さじ1
  - ・すりごま 大さじ1
  - A
  - ・マヨネーズ 大さじ1/2
  - ・めんつゆ 大さじ1/2  
(ストレート)
  - ・とろけるチーズ 適量

### 作り方

- ① カリフラワーとブロッコリーを小房に分け、茎とエリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ①を電子レンジ(500w)で2分加熱する。
- ③ ②をキッチンペーパーの上に並べ、水分を十分に切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ、③と和える。
- ⑤ 耐熱容器に④を入れ、チーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。

ブロッコリーだけでも美味しく召し上がれます!

野菜・きのこ  
合わせて  
約100gとれる!

## 食コ・ラ・ム

## カリフラワーの意外な魅力



ブロッコリーが突然変異し、後に品種改良されて出来たのが、カリフラワーと言われています。カリフラワーは「畑のレモン」とも言われ、ビタミンCが豊富で、がん予防や美肌効果が期待できます。また、カリフラワーに含まれるビタミンCは、ブロッコリーのものと比べ水に溶けにくく、加熱してもビタミンが壊れにくいという性質を持っています。白いつぼみの部分よりも茎に栄養が豊富で、生でも美味しく食べられます!

健康情報誌 **Sante** 宮崎 2018年 11月 vol.86

Health Information Magazine

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2 (総合保健センター内)  
TEL: 0985-38-5512 (代表)  
FAX: 0985-38-5014  
E-mail: soumu@miyakenkou.or.jp

QRコードから簡単アクセス!

ホームページ: <https://www.miyakenkou.or.jp>

(公財)宮崎県健康づくり協会  
宮崎県総合保健センター内

JA 至平和台  
JA 花殿町バス停

至都城北  
至延岡  
至延岡  
至都城南

スーパードラッグイレブン  
県医師会館  
附属小附属中  
県病院  
ポンペルタ橋  
山形屋

江平交差点  
GS  
MRT  
カリノ  
高千穂通

(宮交バス市内線: 平和台⑨花殿町バス停下車 徒歩5分)

都城事業所 〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内  
TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731

日南駐在 〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内  
TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351

小林駐在 〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内  
TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070

高鍋駐在 〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内  
TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139

延岡事業所 〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 延岡保健所内  
TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208

日向駐在 〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内  
TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286

高千穂駐在 〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内  
TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786