

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食べることが推奨されていますが・・・  
宮崎県ではあと100g(約1皿分)不足しています!

冬の野菜は、寒くなればなるほど甘みが増しておいしくなります。  
そんな冬野菜をたっぷり味わいましょう。



## 豚肉と野菜のミルフィーユ

野菜が約140g摂れる!



[1人分: 220kcal 塩分: 0.6g]

AR

材料 2人分

- 豚薄切り肉 100~150g
- もやし 1/2袋(100g)
- 水菜 1/2束(100g)
- にんじん 1/4本(80g)
- しょうが 10g
- 塩 少々
- 酒 大さじ1~2

白菜やキャベツを使ってもGOOD!

### 作り方

- 水菜は3cmの長さに切る。にんじん、しょうがは千切りにする。
- 器にもやし、水菜、にんじん、しょうがの順に重ね、豚薄切り肉を広げて上にのせる。塩をふり、酒を全体に回しかける。
- ラップをふんわりかけて、600wの電子レンジで5~6分加熱し、全体に火を通す。
- 皿に盛りつけお好みでごまドレッシングやポン酢でいただく。

## 小松菜のペペロンチーノ風

野菜が約180g摂れる!



[1人分: 60kcal 塩分: 1.0g]

材料 2人分

- 小松菜 1束(180g)
- しめじ 1袋(180g)
- にんにく 1片
- オリーブオイル 小さじ1
- 赤唐辛子 適宜
- 酒 大さじ1
- 黒こしょう 適宜
- 塩 小さじ1/3

パスタからめてもおいしいですよ!

### 作り方

- 小松菜は洗って3cm長さに切る。しめじは小房に分け、にんにくはスライスし、赤唐辛子は輪切りにする。
- オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たら赤唐辛子を加え炒める。
- 小松菜としめじを入れて酒を振り、ふたをして蒸す。しんなりしたところで塩と黒こしょうで味を整える。

## ねぎたっぷりのあんかけ豆腐

野菜が約100g摂れる!



[1人分: 240kcal 塩分: 2.3g]

材料 2人分

- 絹ごし豆腐 150g×2個
- 鶏ひき肉 70g
- 長ねぎ 1本(140g)
- かぶ 1個(60g)
- サラダ油 大さじ1/2
- だし汁 1カップ
- A 薄口しょうゆ 大さじ1と1/2
- L みりん 大さじ1/2
- 片栗粉・水 各小さじ1
- 黒こしょう 適宜
- ゆずの皮 お好みで
- ※ごま油 お好みで

ごはんにかけてもおいしいですよ!

### 作り方

- 長ねぎの白い部分は粗みじんにする。青い部分は千切りにする。かぶは角切りにする。
- Aの調味料を合わせておく。
- 片栗粉を同量の水で溶いておく。
- フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を炒め、長ねぎ(白い部分)とかぶを加え軽く炒める。②の合わせ調味料を加え、ひと煮立ちさせ、③の水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 絹ごし豆腐は器に入れ、電子レンジで約3分(豆腐1個につき)加熱し、水分をきる。
- ⑤の豆腐に④をかけ、黒こしょうを振り、すりおろしたゆずの皮と長ねぎの青い部分の千切りを添える。※お好みで熱したごま油を回しかける。

## 食コ・ラ・ム

### 野菜のパワーを余さずいただく調理の極意

野菜に含まれる栄養成分は野菜の種類で異なります。同じ野菜100gでも、調理の工夫次第でビタミンの吸収を最大限に引き出すことができます。



#### 緑黄色野菜(色の濃い野菜)

多く含まれるβカロテン(ビタミンA)は、脂溶性ビタミンと言われ、油と一緒にとることと吸収率がアップ!



#### 淡色野菜(色の薄い野菜)

多く含まれる水溶性ビタミンは、水に溶けやすいので、汁ごと食べるスープがおすすめ!

さらに栄養を逃さないおすすめの調理法は、「蒸す」!(電子レンジを使うと簡単で時短にも)

健康情報誌 Sante 宮崎 2019年1月 vol.87

(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

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



都城事業所	〒885-0012 都城市上川東3-14-3 TEL 0986-21-0880 FAX 0986-21-6731	都城保健所内
日南駐在	〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 TEL 0987-21-1350 FAX 0987-21-1351	日南保健所内
小林駐在	〒886-0003 小林市堤3020-13 TEL 0984-23-7398 FAX 0984-23-8070	小林保健所内
高鍋駐在	〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 TEL 0983-22-5767 FAX 0983-23-5139	高鍋保健所内
延岡事業所	〒882-0803 延岡市大貫町1-2840 TEL 0982-35-0126 FAX 0982-35-0208	延岡保健所内
日向駐在	〒883-0041 日向市北町2-16 TEL 0982-53-6082 FAX 0982-53-6286	日向保健所内
高千穂駐在	〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 TEL 0982-72-3253 FAX 0982-72-4786	高千穂保健所内