

# 野菜で作ろうカラフル料理

## ～春野菜～

平成27年度 3月11日(金)  
10:00~12:00 宇都宮市保健センター

### メニュー

- 和風ミネストローネ
- 菜の花とわかめのみそマヨネーズかけ



調味料は計量スプーン・カップを使って計りましょう！

☆計量スプーン    ・大さじ 15cc (ml)    ・小さじ 5cc (ml)    ・小小さじ 2.5cc (ml)  
☆計量カップ        200cc (ml)        <参考> 1合は180cc (ml) です。

### ■ 和風ミネストローネ

材料	分量(1人分)
鶏ささみ	30g
ベーコン	5g
かぶ	30g
にんじん	15g
キャベツ	15g
玉ねぎ	15g
オリーブ油	小さじ1/2
うどん(乾)	5g
パセリ(みじん切り)	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	160cc(蒸発分含む)
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/3

### 〈作り方〉

- 1 鶏ささみは筋を取り、縦に切った後、1cmの長さに切る。ベーコンは1cm角に切る。
- 2 にんじん、かぶ、玉ねぎは皮をむき1cm角に切る。キャベツは2cm角位のザク切りにする。
- 3 鍋にオリーブ油を熱し、鶏ささみとベーコンを中火で炒める。
- 4 玉ねぎ・にんじんを加えて炒め、キャベツを加えて更に炒める。
- 5 水と鶏がらスープの素を加えて中火にかける。
- 6 沸騰したら、かぶとうどん(1cmの長さに折る)を加え、弱火で約7分程度煮る。
- 7 野菜類とうどんに火が通ったら、しょうゆ・みりんを加えて仕上げる。



〔 1人分の栄養価：エネルギー118Kcal/たんぱく質9.1g/脂質4.4g/炭水化物10.5g/塩分1.3g 〕



～3月が旬の野菜！～

- ・かぶ    ・ブロッコリー    ・カリフラワー    ・キャベツ
- ・うど    ・水菜    ・クレソン    ・春菊    ・せり
- ・菜の花    ・セロリ    ・パセリ    ・にら    ・みつば    等



■ 菜の花とわかめの  
みそマヨネーズがけ



材料	分量（1人分）	
菜の花	50g	
わかめ（乾）	1g	
A	みそ	小さじ1/2
	マヨネーズ	小さじ1
	練りからし	小さじ1/4
	酢	小さじ1/2

〈作り方〉

- 鍋に湯を沸かし，茎の部分を先に入れて数秒ほど待ち，続けて葉や花蕾など全体を熱湯に入れてゆでる。再沸騰したら水にとり，冷めたら引き上げて水けを絞る。3等分に切る。
- わかめは水につけて戻し，絞って一口大に切る。
- 1，2を器に盛り，Aの調味料をよく混ぜ合わせてかける。

〔 1人分の栄養価：エネルギー57Kcal/たんぱく質2.9g/脂質3.5g/炭水化物4.8g/塩分0.6g 〕



## 野菜 をたべると いいこと が いっぱい！

ビタミン類が多いので、皮膚や粘膜を強くし、身体の抵抗力が高くなるため、病気にかかりにくくなる。

カリウムが多いので、ナトリウムを体外に排泄する手助けをし、血圧の上昇を抑える。

食物繊維が多いので、食後の血糖の上昇を緩やかにする。コレステロールの増加を防ぐ。便通を改善する。

低エネルギーなので、食事の始めに十分に食べて、胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防ぐ。

野菜はからだの調子を整え、肥満、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防に役立ちます。健康のために、野菜料理をしっかり食べる食生活を始めましょう。