

あっという間にできる かんたん野菜料理アレンジ教室

H30年11月9日(金)
10:00~12:30
宇都宮市保健センター



<p style="text-align: center;">きのこのマリネ</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・しめじ 25g</td> <td>・マジックソルト 小さじ1/2</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・まいたけ 25g</td> <td>・酢 小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・しいたけ 25g</td> <td>・おろしにんにく 1g</td> </tr> <tr> <td>・酒 小さじ1</td> <td>・オリーブオイル 小さじ1</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 しめじは石づきを切り小房に分ける。まいたけは食べやすい大きさに裂く。しいたけは軸を切り食べやすい大きさに切る。 2 Aを合わせておく。 3 フライパンに1と酒を入れ、中火で焦がさないよう蒸し煮にする。 4 火が通ったらAと合わせる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:60kcal, 塩分:0.5g】</p>	・しめじ 25g	・マジックソルト 小さじ1/2	} A	・まいたけ 25g	・酢 小さじ1	・しいたけ 25g	・おろしにんにく 1g	・酒 小さじ1	・オリーブオイル 小さじ1	<p style="text-align: center;">スパイシーきんぴら</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ごぼう 40g</td> <td>・しょうゆ 小さじ1/2</td> <td rowspan="4" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・人参 15g</td> <td>・砂糖 小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・こんにゃく 15g</td> <td>・みりん 小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・サラダ油 小さじ1/2</td> <td>・カレー粉 小小さじ1/2</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ごぼうと人参とこんにゃくは千切りにする。ごぼうは水にさらし水気を切る。 2 フライパンにサラダ油を入れ、1を入れ炒める。 3 Aの調味料を入れ水分がなくなるまで炒める。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:70kcal 塩分0.6g】</p>	・ごぼう 40g	・しょうゆ 小さじ1/2	} A	・人参 15g	・砂糖 小さじ1/2	・こんにゃく 15g	・みりん 小さじ1/2	・サラダ油 小さじ1/2	・カレー粉 小小さじ1/2		
・しめじ 25g	・マジックソルト 小さじ1/2	} A																			
・まいたけ 25g	・酢 小さじ1																				
・しいたけ 25g	・おろしにんにく 1g																				
・酒 小さじ1	・オリーブオイル 小さじ1																				
・ごぼう 40g	・しょうゆ 小さじ1/2	} A																			
・人参 15g	・砂糖 小さじ1/2																				
・こんにゃく 15g	・みりん 小さじ1/2																				
・サラダ油 小さじ1/2	・カレー粉 小小さじ1/2																				
<p style="text-align: center;">ごぼうの彩りサラダ</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・ごぼう 40g</td> <td>・マヨネーズ 小さじ1</td> <td rowspan="5" style="font-size: 2em; vertical-align: middle;">} A</td> </tr> <tr> <td>・にんじん 10g</td> <td>・すりごま 小さじ1</td> </tr> <tr> <td>・水菜 20g</td> <td>・しょうゆ 小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・砂糖 小さじ1/3</td> </tr> <tr> <td></td> <td>・レモン汁 小さじ1</td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 ごぼうと人参は千切りにし、さっとゆでる。 2 水菜は3cm位に切り、湯通しする。 2 Aを合わせておく。 3 1.2をAと和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:88kcal, 塩分:0.3g】</p>	・ごぼう 40g	・マヨネーズ 小さじ1	} A	・にんじん 10g	・すりごま 小さじ1	・水菜 20g	・しょうゆ 小さじ1/3		・砂糖 小さじ1/3		・レモン汁 小さじ1	<p style="text-align: center;">アボカドのムース</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・アボカド 35g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・マシュマロ 7g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・牛乳 小さじ2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・レモン汁 小さじ1/2</td> <td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 耐熱ボウルに牛乳とマシュマロを入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで約1分加熱する。泡だて器で形が残らないように混ぜる。 2 アボカドは果肉をマッシャーでつぶしておく。 3 1につぶしたアボカドとレモン汁を加えてよく混ぜる。 4 3を器によそい冷蔵庫で冷やす。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:96kcal, 塩分0.0g】</p>	・アボカド 35g		・マシュマロ 7g		・牛乳 小さじ2		・レモン汁 小さじ1/2		
・ごぼう 40g	・マヨネーズ 小さじ1	} A																			
・にんじん 10g	・すりごま 小さじ1																				
・水菜 20g	・しょうゆ 小さじ1/3																				
	・砂糖 小さじ1/3																				
	・レモン汁 小さじ1																				
・アボカド 35g																					
・マシュマロ 7g																					
・牛乳 小さじ2																					
・レモン汁 小さじ1/2																					
<p style="text-align: center;">豆乳味噌汁</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・大根 20g</td> <td>・和風顆粒だし 小小さじ1/2</td> </tr> <tr> <td>・かぼちゃ 20g</td> <td>・水 100cc</td> </tr> <tr> <td>・玉ねぎ 20g</td> <td>・無調整豆乳 50cc</td> </tr> <tr> <td>・まいたけ 10g</td> <td>・味噌 小さじ2/3</td> </tr> <tr> <td>・油揚げ 5g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・小ねぎ 5g</td> <td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 大根、かぼちゃ、玉ねぎは薄切りで一口大に切る。 2 まいたけは一口大に、油揚げは、キッチンペーパーに挟んで油抜きしてから食べやすい大きさに切る。 3 鍋に水と1, 2を入れ、やわらかくなるまで煮る。 4 やわらかくなったら、和風顆粒だし、無調整豆乳、味噌を入れ、味をなじませる。 5 器に盛り小口切りにした小ねぎをのせる。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:56kcal, 塩分:0.8g】</p>	・大根 20g	・和風顆粒だし 小小さじ1/2	・かぼちゃ 20g	・水 100cc	・玉ねぎ 20g	・無調整豆乳 50cc	・まいたけ 10g	・味噌 小さじ2/3	・油揚げ 5g		・小ねぎ 5g		<p style="text-align: center;">えのきの韓国のり和え</p> <p>◎材料(1人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>・えのき 50g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・豆苗 10g</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・韓国のり 2枚</td> <td></td> </tr> <tr> <td>・しょうゆ 小小さじ1</td> <td></td> </tr> </table> <p>◎作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 えのきは根元を落とし、3等分に切る。耐熱皿にえのきをほぐして並べ、ラップをして電子レンジで加熱する。 2 豆苗は根元を落とし、3等分に切る。 3 えのきと豆苗を合わせ、ちぎった韓国のり、しょうゆを加えてよく和える。 <p style="text-align: right;">【エネルギー:22kcal, 塩分:0.5g】</p>	・えのき 50g		・豆苗 10g		・韓国のり 2枚		・しょうゆ 小小さじ1	
・大根 20g	・和風顆粒だし 小小さじ1/2																				
・かぼちゃ 20g	・水 100cc																				
・玉ねぎ 20g	・無調整豆乳 50cc																				
・まいたけ 10g	・味噌 小さじ2/3																				
・油揚げ 5g																					
・小ねぎ 5g																					
・えのき 50g																					
・豆苗 10g																					
・韓国のり 2枚																					
・しょうゆ 小小さじ1																					

あっという間にできる かんたん野菜料理アレンジ教室

<p style="text-align: center;">りんごと大根のレモン和え</p> <p>◎材料(1人分) ・りんご 40g ・大根 40g ・塩 少々 ・レモン汁 小さじ1 ・はちみつ 小さじ1</p> <p>◎作り方 1 大根は太めの千切りにし、塩を振り混ぜしばらくおく。 2 レモン汁と、はちみつは混ぜておく。 3 りんごは皮ごと太めの千切りにする。 4 1の水気をしぼり、3と合わせ、2と和える。</p> <p style="text-align: right;">【エネルギー:51kcal, 塩分:0.2g】</p>	<p style="text-align: center;">れんこんと里芋の青のり粉チーズ</p> <p>◎材料(1人分) ・れんこん 40g ・里芋 40g ・オリーブオイル 小さじ1 ・しょうゆ 小さじ1/3 ・青のり 小さじ1弱 ・粉チーズ 小さじ1</p> <p>◎作り方 1 れんこんは5mm位のいちよう切りに、里芋は皮をむき5mm位の輪切りにする。 2 フライパンにオリーブオイルを入れ、れんこんと里芋を中火でゆっくり炒める。 3 れんこんと里芋に火が通ったらしょうゆを回し入れ、火を止めて青のり粉チーズをふる。</p> <p style="text-align: right;">【エネルギー:97kcal, 塩分:0.4g】</p>
<p style="text-align: center;">カラフルピーマンのさば缶炒め</p> <p>◎材料(1人分) ・ピーマン 25g ・赤パプリカ 25g ・黄パプリカ 25g ・さば水煮缶 30g ・鰹節 3g</p> <p>◎作り方 1 ピーマン、パプリカ(赤・黄)は1~1.5cmの食べやすい大きさに切る。 2 フライパンにさば水煮缶と1を入れ、中火で水分が少なくなるまで炒める。 3 最後に火を止め鰹節を混ぜる。</p> <p style="text-align: right;">【エネルギー:87kcal 塩分0.3g】</p>	<p style="text-align: center;">かんたん大学芋</p> <p>◎材料(1人分) ・さつまいも 60g ・サラダ油 小さじ1 ・砂糖 小さじ1 ・黒ゴマ 小さじ1/3</p> <p>◎作り方 1 さつまいもは良く洗い、皮ごと乱切りにし、10分位水につける。 2 フライパンにサラダ油を入れ砂糖を振り入れ、その上にキッチンペーパーで水気をとったさつまいもを平たく並べふたをして点火する。 3 中火くらいで加熱し、パチパチ音が鳴ったら弱火で10分加熱。竹串がささったら砂糖が絡むまで炒る。 4 最後にごまをまぶす。</p> <p style="text-align: right;">【エネルギー:138kcal 塩分0.1g】</p>

野菜を食べるといいことがいっぱい!

ビタミン類が多い

皮膚や粘膜を強くして、身体の抵抗力を高める。病気にかかりにくくなる。

低エネルギー

低脂肪・低エネルギー。食事の始めに十分に食べておくと、食べ過ぎを防ぐ。

食物繊維が豊富

食後の血糖上昇を緩やかにする。コレステロールの身体への過剰な吸収を防ぐ。便通を改善する。

カリウムが多い

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。

野菜はからだの調子を整え、肥満、高血圧、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と食べる食生活を始めましょう。