

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

154

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
春野菜の彩りスープ

1人分栄養価

エネルギー	34kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	2.0g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	0.9g		

【材料 2人分】

春キャベツ……………大きめ1枚
さやえんどう……………4枚
玉ねぎ……………1/4個
人参……………1/4本
ウインナー……………2本
固形コンソメ……………1個
水……………400ml

【作り方】



① 野菜は1.5cm角の大きさに、ウインナーは輪切りにする。



② 鍋に①とコンソメ、水を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。

※写真は1人分



町管理栄養士の
一口メモ

春が旬の野菜を使った簡単スープです。春キャベツやさやえんどうには免疫力アップに効果的なビタミンCや、骨密度を維持するために重要なビタミンKが多く含まれます。春野菜は色がきれいでハリがあるものを選びましょう。

Cook Do

どう?



155

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ブロッコリーの簡単ナムル

1人分栄養価

エネルギー	35kcal	たんぱく質	2.8g
脂質	1.1g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.5g		

【材料 2人分】

ブロッコリー…………… 1/2株
玉ねぎ…………… 40g
かにかま…………… 小1本
塩こんぶ…………… ひとつまみ
A いらごま…………… 適量
ごま油…………… 小さじ2

【作り方】



① ブロッコリーは食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、かにかまは1cm幅に切る。



② 耐熱容器にブロッコリーと玉ねぎを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。かにかまとAを入れて混ぜ合わせる。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーに含まれるインゾチオシアネートには抗酸化作用があり、動脈硬化の予防に効果的と言われています。また、塩こんぶやごまの風味をいかにすることで減塩にもつながります。

Cook Do

どう?



156

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
チンゲン菜とトマトの卵とじ

1人分栄養価

エネルギー	130kcal	たんぱく質	7.3g
脂質	8.3g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.6g		

【材料 2人分】

チンゲン菜…………… 1株
トマト…………… 1個
卵…………… 2個
めんつゆ…………… 大さじ1
油…………… 大さじ1/2

【作り方】



① チンゲン菜は1cmの幅に切る。
トマトは1cm角に切る。溶き卵
にめんつゆを混ぜておく。フライ
パンに油を熱し、野菜を炒める。



② 野菜がしんなりしたら、めんつ
ゆを混ぜた溶き卵を入れる。
表面が固まってきたら、完成。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

チンゲン菜はアブラナ科の野菜で、抗酸化作用のあるイソチオシアネートやカロテノイドなどが含まれています。これらの成分は、血管を丈夫に保ち、がん予防などにも良いと言われています。AYT(朝に野菜を食べよう)にもおすすめです。

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

157

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
キャベツときゅうりのさっぱりサラダ

1人分栄養価

エネルギー	31kcal	たんぱく質	2g
脂質	1.6g	食塩相当量	1.2g
食物繊維	0.4g		

【材料 2人分】

キャベツ	大きめ2枚
きゅうり	1本
ハム	1枚
大葉	2枚
塩	小さじ1/3
A酢	小さじ1
ごま	小さじ1

【作り方】



① キャベツはひと口大に切る。
きゅうりは輪切り、ハムと大葉は千切りにする。



② チャック付きのポリ袋に①を入れ、Aを加えて袋の上からもみこむ。食材がしんなりし、味がなじんできたらできあがり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

キャベツはアブラナ科の野菜で、細胞にダメージを与える活性酸素を除去する働きのあるイソチオシアネートや、消化を助けるビタミンU、免疫力アップを助けるビタミンC、食物繊維などが豊富です。今が旬のきゅうりと組み合わせ、さっぱりしたサラダにしました。ポリ袋で簡単にできます。

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

158

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
小松菜となすを生姜めんつゆで

1人分栄養価

エネルギー	25kcal	たんぱく質	1.1g
脂質	0g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.5g		

【材料 2人分】

小松菜…………… 1株
なす…………… 1本
ミニトマト…………… 6個
A
おろし生姜…………… 大さじ1
めんつゆ…………… 大さじ2

【作り方】



① 小松菜、なすは食べやすい大きさに切る。



② 耐熱容器に小松菜となすを入れ、ラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。ミニトマトとAを入れ、混ぜ合わせて冷蔵庫で冷やす。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜などのアブラナ科の野菜にはイソチオシアネートが多く含まれ、抗酸化作用などがあるとされています。今回はミニトマトでしたが、普通のトマトを切っていってもOKです。大葉やごまなどの薬味を追加するのもおすすめです。

Cook Do

どう?



159

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ ブロッコリーとカリフラワーのカレー炒め

1人分栄養価

エネルギー	63kcal	たんぱく質	3.6g
脂質	3.9g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.9g		

【材料 2人分】

ブロッコリー……………60g
カリフラワー……………60g
ベーコン……………2枚
カレー粉……………小さじ2

※ブロッコリー、カリフラワーは
冷凍でも可

【作り方】



① ブロッコリーとカリフラワーは
小房に切り分ける。ベーコンは
1cm幅に切る。



② フライパンで①のベーコンとブ
ロッコリー、カリフラワーを炒
める。火が通ったら、カレー粉で
味をととのえる。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

カリフラワーとブロッコリーはアブラナ科の野菜です。イソチオシアネートが含まれ、動脈硬化の予防になると言われています。カリフラワーに含まれるビタミンCは加熱に強く、効率よく摂取できます。冷凍野菜を活用すると短時間に繋がり、AYT(朝に野菜を食べよう)におすすめです。

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

160

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
水菜と厚揚げの煮びたし

1人分栄養価

エネルギー	95kcal	たんぱく質	7.2g
脂質	4.6g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	3.7g		

【材料 2人分】

水菜	100g
厚揚げ	100g
えのき	50g
だし汁	150cc
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

【作り方】



① 水菜とえのきは3cm幅に切る。
厚揚げは食べやすい大きさに短冊切りにする。



② 鍋にだし汁とAを入れ、火にかける。沸騰したらえのきと厚揚げを入れて煮る。火が通ってきたら水菜を入れ、しんなりしてきたらできあがり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

シャキシャキした食感が特徴の水菜は、食物繊維やビタミンC、カルシウムを含むアブラナ科の緑黄色野菜です。水菜に含まれるビタミンCは水に流れやすく熱に弱いので、加熱時間は短めがおすすめです。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

161

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
大根と焼のりのとろーり味噌汁

1人分栄養価

エネルギー	20kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	0.4g	食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.3g		

【材料 2人分】

大根	100g
しめじ	30g
焼きのり	適量
味噌	大さじ1
だし汁	300ml

【作り方】



① 大根は短冊切り、しめじはほぐしておく。



② 鍋にだし汁と①を入れ、沸騰したら味噌を入れる。最後に焼のりをちぎって入れる。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

野菜に多く含まれる食物繊維ですが、焼きのりやきのこ類にも含まれています。食物繊維は血糖値の急上昇を抑え、生活習慣病予防に効果的です。焼きのりのうま味で味噌汁がさらにおいしくなります。

過去のレシピは
こちら→



Cook Do

どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~

162

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
白菜と豆腐のとろとろ煮

1人分栄養価

エネルギー	79kcal	たんぱく質	6.7g
脂質	3.8g	食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.3g		

【材料 2人分】

白菜…………… 150g程度
かにかま…………… 2本
絹豆腐…………… 1/2丁
水…………… 100cc
中華顆粒だし…………… 小さじ1
片栗粉…………… 適量

町管理栄養士の
一口メモ

白菜は、食物繊維やビタミンCなどを含むアブラナ科の野菜です。根本の黒い点のようなものはポリフェノールで、食べても大丈夫です。お好みですがや七味唐辛子などを入れるのもおすすめです。



※写真は1人分

【作り方】



① 白菜を3cm幅程度に切る。かにかまは割いておく。
鍋に水を入れ、沸騰させる。



② 沸騰したら、白菜、かにかま、中華顆粒だしを入れ、ふたをする。白菜がしんなりしたら豆腐を入れ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつける。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



163

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ツナと切干大根のごまマヨサラダ

1人分栄養価

エネルギー 118kcal たんぱく質 4.0g
脂質 7.6g 食塩相当量 0.6g
食物繊維 3.2g

【材料 2人分】

切干大根……………20g
人参……………1/4本
きゅうり……………1/2本
ツナ……………1缶
ごま……………大さじ1
A マヨネーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2

【作り方】



① 切干大根は水に10分ほどつけて好みの固さに戻してから、水気を切って食べやすい長さに切る。人参、きゅうりは千切りにする。



② ボウルに①とツナを入れて混ぜ合わせる。Aを加えて和え、できあがり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

切干大根は干してあることで生の大根よりも栄養がアップしており、カルシウム、鉄分、食物繊維が豊富に含まれています。切干大根といえば煮物が定番ですが、今回は食感を生かしてサラダにしました。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

164

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
野菜ゴロゴロ簡単ポトフ

1人分栄養価

エネルギー	133kcal	たんぱく質	8.0g
脂質	6.2g	食塩相当量	1.1g
食物繊維	2.7g		

【材料 2人分】

大根	120g
人参	60g
玉ねぎ	80g
冷凍ブロッコリー	60g
しめじ	20g
鶏肉	60g
コンソメ	1個
水	400ml

【作り方】



① 野菜と鶏肉は一口大に切る。しめじはほぐす。



② 鍋にブロッコリー以外の材料を入れて火にかける。野菜がやわらかくなったから、ブロッコリーを入れて、火が通るまで煮る。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーはビタミンCが多く含まれており、免疫力を高めてくれる効果があります。野菜は、大きめに切ることで噛みごたえアップにつながります。ぜひお試しください。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



165

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
菜の花と炒り卵の味噌マヨネーズ和え

1人分栄養価

エネルギー	130kcal	たんぱく質	5.7g
脂質	10.3g	食塩相当量	0.6g
食物繊維	2.3g		

【材料 2人分】

菜の花	100g程度
卵	1個
油	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
A 味噌	小さじ1

【作り方】



① フライパンに油をして炒り卵を作り、粗熱をとっておく。Aをまぜておく。



② 菜の花をさっと茹で、しっかりと水を切る。菜の花と炒り卵、Aを和える。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

菜の花は抗酸化作用の高いビタミンCやE、がん予防の効果があるとされているイソチオシアネートという成分を含みます。茎と葉を切り分けて、先に茎から茹でると食べやすい固さに調整しやすくなります。

過去のレシピは
こちら

