

Cook Do

どう?

クワドゥ どう? ~今月の料理~



166

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
キャベツと豆腐のかきたまスープ

1人分栄養価

エネルギー	73kcal	たんぱく質	5.7g
脂質	4.0g	食塩相当量	1.2g
食物繊維	1.2g		

【材料 2人分】

キャベツ		大2枚
絹豆腐		1/2丁
しめじ		30g
卵		1個
固形コンソメ		1個
しょうゆ		小さじ1
水		400cc

【作り方】



① キャベツと豆腐は一口大に切る。
しめじはほぐしておく。



② 鍋に水と①を入れ、沸騰する前にコンソメとしょうゆを入れて味を整える。最後に溶き卵を入れ軽く火を通す。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

キャベツには、腸内環境を整える働きのある短鎖脂肪酸を作る水溶性の食物繊維が豊富に含まれています。たんぱく質である豆腐や卵をプラスすることで、バランスよく食べ応えがアップする一品になります。

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～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
アスパラと豚肉の春野菜炒め

1人分栄養価

エネルギー	240kcal	たんぱく質	9.3g
脂質	20.7g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	2.3g		

【材料 2人分】

アスパラガス …………… 2本
たけのこ …………… 50g
人参 …………… 50g
しめじ …………… 20g
豚肉 …………… 100g
油 …………… 小さじ1
塩こしょう …………… 少々

【作り方】



① アスパラガスは斜め切りにし、たけのこは薄く切る。人参は短冊切りにし、しめじはほぐしておく。



② フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉に火が通ったら①の野菜を入れてしんなりするまで炒め、塩こしょうで味を整える。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

アスパラガスは水溶性食物繊維を含み、血糖値の急上昇を抑える働きがあります。また、貧血予防に効果のある葉酸も含まれています。たんぱく質を含む豚肉と合わせてAYT(朝に野菜を食べよう)にオススメです。

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～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
オクラとわかめ中華スープ

1人分栄養価

エネルギー	17kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	0.6g	食塩相当量	1.3g
食物繊維	0.6g		

【材料 2人分】

- オクラ……………2本
乾燥わかめ……………小さじ2
鶏ガラスープ……………小さじ2
かにかま……………1本
水……………300cc
A ごま……………ひとつまみ
ごま油……………お好みで

【作り方】



- ① オクラを輪切りにする。かにかまは割いておく。
A以外の材料を耐熱のマグカップに1人分ずつ入れる。



- ② ①を600Wの電子レンジで3分加熱し、かきまぜる。
Aをかけて、できあがり。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

オクラに含まれている水溶性食物繊維は、血糖値の急上昇を防いだり、お腹の調子を整えたりしてくれます。冷凍の輪切りオクラを使うとより簡単に作れます。AYTには冷凍野菜を使うのもおすすめです。

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～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
モロヘイヤの梅おかかあえ

1人分栄養価

エネルギー	31kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	0.4g	食塩相当量	1.9g
食物繊維	3.3g		

【材料 2人分】

モロヘイヤ・・・1袋(約100g)
梅干し・・・・・・・・・・1個
めんつゆ・・・・・・・・・・小さじ2
かつおぶし・・・・・・・・・・適量



【作り方】



① モロヘイヤの茎と葉を分ける。
沸騰したお湯に茎を入れて1分
ほど茹でた後、葉を入れて30秒
ほど茹でる。ざるにあげて流水
で冷まし、水気をしっかり絞る。



② 梅干しは種を取り刻んでおく。
①を食べやすい長さに切り、梅
干しとめんつゆ、かつおぶしを
入れて和える。

町管理栄養士の
一口メモ

今が旬と言われているモロヘイヤは、緑黄色野菜の中でも栄養価の高さがトップクラスです。抗酸化作用のあるβカロテンや、腸内環境を整えたり血糖値の上昇を抑える水溶性食物繊維が多く含まれています。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分

Cook Do どう?



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
枝豆おにぎり

1人分栄養価

エネルギー	196kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	1.5g	食塩相当量	0.2g
食物繊維	2.5g		

【材料 2個分】

ごはん …………… 200g
ゆで枝豆 …………… 適量
塩こんぶ …………… ふたつまみ



【作り方】



① 枝豆はさやから取り出す。



② ボウルに材料を入れて軽く混ぜる。2等分してラップに入れ、ふんわりにごる。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

枝豆にはたんぱく質やビタミンB1が含まれます。減塩の塩こんぶを使うと減塩にもつながりますよ。枝豆が余ったときにもおすすめです。

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～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
肉巻きピーマン

1人分栄養価

エネルギー	216kcal	たんぱく質	5.4g
脂質	17.9g	食塩相当量	1.3g
食物繊維	0.7g		

【材料 2個分】

ピーマン		2個
豚薄切り肉		4枚
油		大さじ1
しょうゆ		大さじ1
A 砂糖		大さじ1
水		大さじ1
ごま		適量

【作り方】



① ピーマンは千切りにする。
豚肉でピーマンをきつめに巻く。



② フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。Aを入れてフタをして煮詰める。器に盛り、ごまをかけてできあがり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

現在、町ケーブルテレビで放送しているレシピから1品紹介します。
ピーマンを豚肉で巻いているので、野菜と一緒にたんぱく質もしっかりとることができます。お弁当にもおすすめの1品です。

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～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
いんげんとベーコンのきんぴら

1人分栄養価

エネルギー	72kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	5.1g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.5g		

【材料 2個分】

冷凍いんげん	100 g
ベーコン	2枚
人参	20 g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1

【作り方】



① いんげんは半分に切る。人参は千切りに、ベーコンは1cm幅に切る。



② 油をひいたフライパンにいんげん、にんじんを入れ軽く炒める。やわらかくなってきたらベーコンを入れ炒め、しょうゆと砂糖で味付けする。

町管理栄養士の
一口メモ

いんげんはビタミン、ミネラル類が豊富な緑黄色野菜です。
歯ごたえもよく、うまみのあるベーコンと炒めることで栄養素の吸収率もアップします。朝に簡単に作れる一品です。ぜひお試しください。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分

Cook Do どう？



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
小松菜のふわふわ卵炒め

1人分栄養価

エネルギー	100kcal	たんぱく質	7.8g
脂質	15.4g	食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.6g		

【材料 2人分】

A
小松菜……………2株
しめじ……………30g
ベーコン……………2枚
卵……………1個
マヨネーズ……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1

【作り方】



① 小松菜、ベーコンは食べやすい大きさに切る。しめじはほぐしておく。



② フライパンにマヨネーズを入れて卵を炒め、皿に取り出す。
Aを入れて炒め、しんなりしてきたらしょうゆと炒めた卵を入れる。

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜は食物繊維やカルシウムが豊富で、アクが少ないので下茹でせずに使うことができるおすすめの野菜です。
食パンにのせて食べるなど、アレンジもできますよ。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分

Cook Do どう？



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
豆苗と油揚げの炒め物

1人分栄養価

エネルギー	85kcal	たんぱく質	6.5g
脂質	5.4g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.1g		

【材料 2人分】

- 豆苗……………1パック
- 油揚げ……………1枚
- ポン酢……………小さじ2
- さくらえび……………小さじ2



【作り方】



① 豆苗は根本を切り落とし、半分
に切る。油揚げは短冊切りにす
る。

② フライパンを熱し、油揚げを焼
く。油揚げに火が通ったら、豆
苗を入れてさっと炒め、ポン酢
で和える。お皿に盛り付け、さく
らえびを散らす。

町管理栄養士の
一口メモ

豆苗には水溶性食物繊維が含まれています。水溶性食物繊維は腸内環
境を整える働きのある短鎖脂肪酸を作る働きがあります。
栄養価も高く、価格も手ごろなのでおすすめの野菜のひとつです。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分



Cook Do どう?



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
水菜とちくわのとろとろスープ

1人分栄養価

エネルギー	75kcal	たんぱく質	5.5g
脂質	3.0g	食塩相当量	1.2g
食物繊維	1.5g		

【材料 2人分】

水菜	1株
ちくわ	1本
卵	1個
水	400ml
おろししょうが	小さじ1
A 顆粒コンソメ	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1

【作り方】



① 水菜は根を切り落とし、長さ3cmに切る。ちくわは薄い輪切りにする。
鍋に水を入れて沸騰したら、ちくわとAを入れる。



② 水菜を入れたら水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。最後に溶き卵を入れる。

町管理栄養士の
一口メモ

水菜はビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄、葉酸、βカロテンを含む緑黄色野菜です。水に溶けやすい栄養素もスープにすると残さずとることができます。寒くなってきた朝にぜひお試しください。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分

Cook Do どう?



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
ブロッコリーのツナポンサラダ

1人分栄養価

エネルギー 143kcal たんぱく質 9.5g
脂質 9.1g 食塩相当量 1.6g
食物繊維 3.8g

【材料 2人分】

ブロッコリー……………1/2株
人参……………50g
ツナ……………1缶
A[すりごま……………大さじ1
ポン酢……………大さじ2

【作り方】



① ブロッコリーは子房に分け、人参は短冊に切る。



② 耐熱容器に①を入れ、ラップをして600Wの電子レンジで約4分加熱する。粗熱がとれたら、ツナとAを入れて和える。

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーはビタミンCが豊富で免疫力を高める効果があります。また、ツナなどのたんぱく質も一緒に組み合わせることで、糖尿病などの生活習慣病予防につながります。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分

Cook Do どう？



クックドウ どう？ ～今月の料理～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ほうれん草とハムの炒め物

1人分栄養価

エネルギー	107kcal	たんぱく質	4.2g
脂質	5.0g	食塩相当量	0.7g
食物繊維	3.4g		

【材料 2人分】

冷凍ほうれん草 …… 100g
ハム …… 2枚
コーン …… 1缶
マヨネーズ …… 小さじ2
塩コショウ …… 適量

【作り方】



① ハムは1cm幅に切る。コーンは水をきっておく。



② フライパンでマヨネーズを熱し、①と冷凍ほうれん草を炒める。火が通ったら、塩コショウで味つける。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

ほうれん草にはシュウ酸という成分が含まれているため、生のほうれん草を使用する場合は下茹でをしてから調理しましょう。下茹で済みの冷凍ほうれん草は、そのまま調理できるので、時短につながります。

過去のレシピは
こちら

