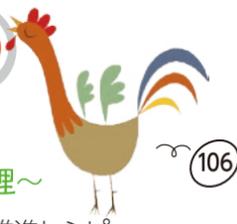


Cook Do どう?



106

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

キャベツとブロッコリーのマヨネーズ炒め 【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 100kcal
脂質 7.1g
食物繊維 3.2g

たんぱく質 5.2g
食塩相当量 0.5g



【材料 2人分】

キャベツ…………… 150g
ブロッコリー …… 40g
しめじ…………… 50g
ハム…………… 2枚
マヨネーズ …… 大さじ1

【作り方】

- ① キャベツとブロッコリーは一口大に、ハムは拍子切りする。
しめじは石づきを取って小房に分ける。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて①を炒め、ふたをして3分ほど蒸し焼きにすれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



キャベツとブロッコリーには、疲労回復や風邪予防に効果があるビタミンCのほか、胃や十二指腸の粘膜を保護・修復してくれるビタミンU(キャベジン)も多く含まれています。マヨネーズとハム自体に含まれている塩分以外に調味料は使っていないので、誰でも簡単に調理できます。卵を加えてオムレツにし、パンに挟むのもおすすめです。

Cook Do

どう?



107

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

新玉ねぎサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 115kcal
脂質 3.9g
食物繊維 1.7g

たんぱく質 5.1g
食塩相当量 1.4g

【材料 2人分】

新玉ねぎ…………… 1/2個
ミニトマト…………… 4個
カッテージチーズ
〔牛乳…………… 200cc
酢…………… 20cc
青のり…………… 適量
ポン酢orドレッシング・大さじ1



【作り方】

- ① 新玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。ミニトマトは半分に切る。
- ② 鍋に牛乳と酢を入れて弱火にかけ、固まってきたら火をとめて、クッキングペーパーに包み、軽く絞る。
- ③ 器に水気をきった新玉ねぎとミニトマト、②のカッテージチーズを盛り付け、最後に青のりをかければ完成。
(ポン酢やドレッシングは好みで)

町管理栄養士の 一口メモ

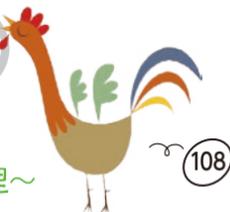


玉ねぎは、炭水化物をエネルギーに変えるために必要なビタミンB1の働きを助けます。血液サラサラ効果や脂肪分解を促進する働きもあります。

手作りで簡単にできるカッテージチーズは、高たんぱく・低カロリーで、朝食のサラダにピッタリです。



Cook Do どう?



108

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
オクラのとろ〜りチーズ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 50kcal
脂質 2.7g
食物繊維 2.1g

たんぱく質 4.0g
食塩相当量 0.3g

【材料 2人分】

オクラ…………… 8本
ミニトマト…………… 2個
スライスチーズ…………… 1枚
かつお節…………… 適量



【作り方】

- ① オクラはがくを取り、ミニトマトは半分に切る。
- ② 耐熱皿にオクラを並べてミニトマト、チーズをのせて、電子レンジで約2分加熱する。
- ③ かつお節をかけてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



オクラのぬめりには食物繊維が多く含まれています。これらの食物繊維には整腸作用やコレステロール値を低下させる働きがあります。また、βカロテンも豊富で、動脈硬化やしみ・しわといった老化予防にも効果があります。

朝に野菜を食べることで血糖値の上昇を抑えることができます。手軽にできるAYTレシピをぜひとも朝食にお試しください。

Cook Do

どう？



109

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
夏野菜のみそ炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 75kcal
脂質 3.4g
食物繊維 1.9g

たんぱく質 5.1g
食塩相当量 0.4g



【材料 2人分】

きゅうり …………… 1本
ピーマン …………… 2個
豚ひき肉 …………… 40g
みそ …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1



【作り方】

- ① きゅうりとピーマンは乱切りにする。
- ② フライパンを熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉に火が通ったら、①と調味料を入れて、さっと炒め合わせる。

町管理栄養士の
一口メモ



豚肉には疲労回復のビタミンといわれているビタミンB1が豊富です。汗をかきやすい夏の時期は、このビタミンB1が不足しがちになるので積極的に取り入れたいものです。

また、きゅうりには体内の熱を下げる効果が、ピーマンには免疫力を高める効果がありますので、これからの季節にぴったりです。夏に美味しい野菜と肉のたんぱく質を組み合わせた、朝におすすめの一品です。

Cook Do

どう?



110

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
トマトとレタスのスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 128kcal
脂質 9.1g
食物繊維 3.4g

たんぱく質 4.9g
食塩相当量 0.7g



【材料 2人分】

トマト …………… 中1個
しめじ …………… 50g
オリーブ油 ……… 大さじ1/2
レタス …………… 100g
卵 …………… 1個
水 …………… 400cc
コンソメ …………… 1/2個
酒 …………… 大さじ1



【作り方】

- ① トマトは粗く切り、しめじは石づきを切り除いてほぐし、レタスはちぎっておく。
- ② 鍋にオリーブ油をひき、トマト・しめじを炒める。
- ③ ②の鍋に水、レタス、コンソメ、酒を入れ煮立たせたら、割りほぐした卵を加えてできあがり。

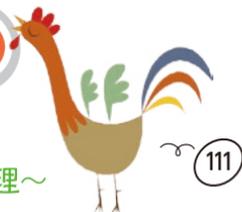
町管理栄養士の 一口メモ



夏に食卓にあがるが増えるトマトは、リコピンが豊富でガン化を防ぐ効果が期待できます。ビタミンAやカリウムも多く、油と一緒に摂ることで吸収率がアップします。また、きのこは冷凍して保存することができ、うま味もアップするうえ、時短にも役立ちますので、好みのきのこや余ったきのこは、冷凍して活用しましょう。スープにすることで一度にたくさん野菜を摂ることができ、朝におすすめの一品です！

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
なすとひき肉のカレーそばろ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 131kcal
脂質 6.1g
食物繊維 2.3g

たんぱく質 9.4g
食塩相当量 1.6g

【材料 2人分】

なす…………… 2本
豚ひき肉…………… 80g
玉ねぎ…………… 1/4個
A [しょうゆ…………… 大さじ1
ケチャップ…………… 大さじ1
カレー粉…………… 小さじ2



【作り方】

- ① なすと玉ねぎは粗みじんに切る。Aは合わせておく。
- ② フライパンを熱して豚ひき肉を炒め、順に玉ねぎ、なすを炒め合わせる。
- ③ フタをしてしんなりしてきたらAを加えて、手早く炒めたらできあがり!

町管理栄養士の 一口メモ



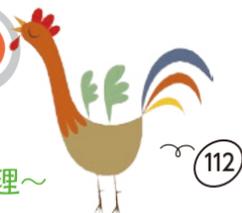
なすの紫紺色はナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種。抗酸化作用を持っており、老化防止、免疫力向上につながります。

また、体内の余分な塩分や水分などの排出を促す働きがあるカリウムも豊富に含まれています。

残暑を乗り切るおすすめの一品です!



Cook Do どう？



112

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
蓮根のおかか炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	89kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.3g		

【材料 2人分】

蓮根	100g
ピーマン	1個
ベーコン	20g
だし汁	50cc
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
かつお節	小1袋



【作り方】

- ① 蓮根は皮をむき、薄い半月に切り、水にさらしておく。ピーマンとベーコンは5mm幅に切る。
- ② フライパンを熱し、①を炒める。
- ③ だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ④ 火を止めてかつお節を和えたらできあがり！

町管理栄養士の 一口メモ

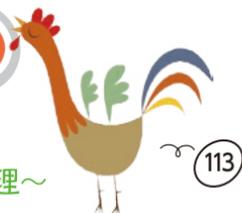


シャキシャキした食感が特徴の蓮根。程よい噛みごたえは脳の活性化につながります。また、食物繊維も豊富で便秘改善にも役立ちます。津幡町特産「まこもたけ」を使ってアレンジするのもおすすめです。

みなさん健診は受けましたか？健康管理のため年に1度は受けましょう。



Cook Do どう?



113

クックドゥ どう? ~今月の料理~

今月は津幡献立を紹介します!
火牛ごぼうちらし【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 273kcal
脂質 5.5g
食物繊維 1.4g

たんぱく質 7.6g
食塩相当量 2.3g



【材料 2人分】

ごぼう……………20g
にんじん……………20g
いんげん……………20g
しょうが……………少々
牛ひき肉……………40g
ごま油……………小さじ1
豆板醤……………お好みの量
酒……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
すし飯……………260g

【作り方】

- ① ごぼうは皮をむき、ささがきにし、にんじんは千切りにする。いんげんは斜め切りにし、茹でておく。しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛ひき肉、しょうがを炒める。牛ひき肉の色が変わったら、ごぼうとにんじんを加えさらに炒める。(豆板醤はお好みで)
- ③ 野菜に火が通ったら調味料を加える。
- ④ すし飯にちらしの具といんげんをちらす。

町管理栄養士の 一口メモ



津幡町特産物を使用した津幡献立として町内小中学校と保育園で今月提供されます。

ごぼうは水溶性・不溶性食物繊維ともに豊富です。食物繊維は大腸の動きを活発にし、便秘解消や血糖値の急激な上昇を抑える働きがあります。

具に味付けしてあるので、炊き立てのご飯に混ぜるだけでもおいしくいただけますよ!

Cook Do

どう?



114

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
だいこんスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 144kcal
脂質 3.6g
食物繊維 1.8g

たんぱく質 6.6g
食塩相当量 0.9g

【材料 2人分】

だいこん…………… 50g
にんじん…………… 20g
えのき…………… 10g
ハム…………… 20g
コーンクリーム缶・1缶(190g)
中華スープの素 …… 小さじ1
溶き卵…………… 1個
片栗粉…………… 小さじ1
水…………… 300ml



【作り方】

- ① だいこん・にんじんは短冊切りにし、えのき、ハムは2~3cmの長さに切る。
- ② 鍋に水、中華スープの素を加え、①の材料がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 最後にコーンクリーム缶を加えて煮立たせたら、水溶性片栗粉でとろみをつけ、最後に溶き卵をまわしいれたらできあがり!

町管理栄養士の 一口メモ



冬のだいこんはみずみずしく、甘みが増すのが特徴です。だいこんの皮には免疫力を高めてくれるビタミンCが多く含まれており、皮は剥かずに調理することをおすすめします。卵やハムを加えることでたんぱく質を手軽に摂ることができ、また片栗粉のとろみで冷めにくく、体温の上昇につながるため、風邪予防の効果が期待できます。朝にあたたかいスープを食べ、寒さに負けないからだづくりを心がけましょう。



Cook Do どう?



115

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
ブロッコリーとじゃこのおかか和え【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	31kcal	たんぱく質	5.0g
脂質	0.5g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.2g		



【材料 2人分】

ブロッコリー …………… 100g
ちりめんじゃこ …… 大さじ1
かつお節…………… 小1袋



【作り方】

- ① ブロッコリーは小房に分け、茹でる。
- ② ちりめんじゃこは電子レンジで30秒加熱する。
- ③ ①②とかつお節を和えてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



ブロッコリーはビタミンA、C、Eの3種類のビタミンを多く含んでいます。これらのビタミンには抗酸化作用があり、動脈硬化やガン予防が期待できます。茎の部分の方がビタミンが多く含まれているので、皮をむいて一緒に使いましょ

う。調味料を使っていませんが、ちりめんじゃこの塩分だけでもおいしくいただくことができ、減塩につながります。

Cook Do

どう?



116

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
小松菜としめじの豆乳スープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	126kcal	たんぱく質	8.6g
脂質	6.4g	食塩相当量	0.9g
食物繊維	2.1g		



【材料 2人分】

小松菜	80g
しめじ	50g
豆乳	2カップ
コンソメ	小さじ1
サラダ油	小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は洗って3cm幅に切る。しめじは石づきを取りほぐす。
- ② 鍋にサラダ油を熱し①を入れる。しんなりしてきたら、コンソメを入れる。
- ③ 豆乳を入れ、沸騰直前で火を止める。

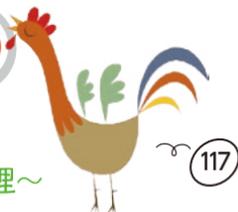
町管理栄養士の 一口メモ



小松菜は抗酸化作用を持つβ-カロテンを多く含んでいます。β-カロテンは脂溶性ビタミンのため、油と合わせて調理すると吸収率がアップします。また、たんぱく質やビタミンDが含まれるキノコ類と組み合わせるとカルシウムが効率よく摂取できます。

食後の血糖の急上昇を防ぎ、食物繊維も摂れるので朝食におすすめの1品です。寒い朝に体が温まるスープはいかがでしょう。

Cook Do どう?



117

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
お好みごはん【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 199kcal
脂質 5.3g
食物繊維 1.5g

たんぱく質 8.1g
食塩相当量 0.2g

【材料 2人分】

ごはん…………… 150g
小松菜…………… 1株
しめじ…………… 40g
ちりめんじゃこ…… 大さじ1
卵…………… L1個
青のり…………… 適量
油…………… 小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜としめじは1cm幅に切る。
- ② ボウルに材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、②を4等分の大きさで両面焼く。
- ④ ごはんがカリカリに焼けたらできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



ごはんが余った時に、冷蔵庫にある野菜を活用して手軽に作れます。今回は小松菜としめじを使用しましたが、キャベツやブロッコリーの芯も一緒に入れると噛み応えをアップできます。ちりめんじゃこや青のりの風味を生かすことで調味料を使わず、減塩につながります。