

Cook Do どう?



178

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
キャベツとわかめのナムル

1人分栄養価

エネルギー	43kcal	たんぱく質	2.4g
脂質	2.4g	食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.3g		

【材料 2人分】

キャベツ		大2枚
乾燥わかめ		大さじ1
ロースハム		2枚
ごま油		大さじ1
A しょうゆ		小さじ2
いりごま		小さじ1

【作り方】



① キャベツは一口大に切る。耐熱容器に乾燥わかめを入れ、その上にキャベツを入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。



② ロースハムを千切りにする。
①にハムとAを加えて和える。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

今が旬の栄養豊富なキャベツを使ったメニューです。キャベツにはビタミン類に加えて食物繊維が豊富に含まれています。電子レンジで調理することで栄養素を逃さずに摂ることができます。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



179

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

玉ねぎの肉巻き

1人分栄養価

エネルギー	339kcal	たんぱく質	11.0g
脂質	23.4g	食塩相当量	1.4g
食物繊維	2.7g		

【材料 2人分】

玉ねぎ	1個
豚うす切り肉	8枚
油	小さじ1
水	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 砂糖	大さじ1

【作り方】



① 玉ねぎは8等分のくし形切りにする。玉ねぎを豚肉できつく巻く。



② フライパンに油を入れ、①を焼く。焼き色がついたら水を入れ、フタをして蒸し焼きにする。玉ねぎがしんなりしたらAを入れる。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

朝に野菜だけではなく、肉や魚などのたんぱく質も組み合わせると糖尿病などの生活習慣病予防につながります。今が旬の新玉ねぎは辛みが少なく食べやすいです。お弁当の一品にもオススメです。

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～

180

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
もやしとほうれん草の梅和え

1人分栄養価

エネルギー	31kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	0.3g	食塩相当量	2.3g
食物繊維	2.7g		

【材料 2～3人分】

もやし……………1袋
冷凍ほうれん草……………100g
梅干し……………1個
ポン酢……………大さじ1

【作り方】



① 耐熱容器にもやしと冷凍ほうれん草を入れ、600Wの電子レンジで3分加熱する。



② 梅干しは種を取り、刻む。①に刻んだ梅干しとポン酢を入れて和える。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

冷凍ほうれん草は、あく抜きの手間がなく、そのまま調理できるので、忙しい朝にさっと使うことができます。ごまやかつお節などを加えてアレンジするのもオススメです。

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
モロヘイヤスープ

1人分栄養価

エネルギー	40kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	1.3g	食塩相当量	0.9g
食物繊維	1.8g		

【材料 2人分】

モロヘイヤ・・・1/2袋(約50g)
※葉のみ使用

玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個

豆腐・・・・・・・・・・1/2丁

水・・・・・・・・・・400cc

A 顆粒コンソメ・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・小さじ1

【作り方】



① モロヘイヤの葉をさっと茹で、水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。玉ねぎはうす切りに、豆腐は1cm角に切る。



② 鍋に水を入れ、玉ねぎと豆腐を入れ、沸騰するまで火にかける。沸騰したらモロヘイヤを入れ、Aで味を整える。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

モロヘイヤにはビタミン類が多く含まれており、カルシウムも豊富です。また、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。さっと茹でて冷凍しておくと、簡単に汁物に入れることもできます。

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～



182

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
もやしと豆苗の簡単ナムル

1人分栄養価

エネルギー	37kcal	たんぱく質	2.0g
脂質	2.4g	食塩相当量	1.2g
食物繊維	0.6g		

【作り方】



① 豆苗は食べやすい長さに切り、人参は千切りにする。



② 耐熱容器にもやしと①を入れ、ラップをして、600Wの電子レンジで約3分加熱する。粗熱がとれたら、Aを和える。

【材料 2人分】

もやし…… 80g (約1/2袋)
豆苗…………… 40g
人参…………… 30g
A ごま油…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 大さじ1
ごま…………… 適量

町管理栄養士の
一口メモ

野菜だけではなく、ちくわやツナなどのたんぱく質も組み合わせることで生活習慣病予防にもつながります。作り置きして、AYT(朝に野菜を食べよう)にご活用ください。

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
レンチンしりしり

1人分栄養価

エネルギー	78kcal	たんぱく質	3.8g
脂質	5.0g	食塩相当量	0.6g
食物繊維	1.2g		

【材料 2人分】

人参……………1/2本
卵……………1個
油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
いりごま……………適量

【作り方】



① 人参はスライサーなどで千切りにする。耐熱容器に千切りの人参、油を入れてラップをし、電子レンジ600Wで1分加熱する。

② ①に醤油をまぜた溶き卵を加えて、電子レンジでさらに1分半加熱する。加熱後、いりごまを加えて混ぜ合わせる。

町管理栄養士の
一口メモ

フライパンで炒めて作る人参しりしりを紹介したことがありますが、今回は電子レンジを使った「レンチンしりしり」です。前日に人参を千切りにしておくと、朝でも簡単に作ることができておすすめです。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分

Cook Do どう?



184

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
きのこベーコンの和風ソテー

1人分栄養価

エネルギー	41kcal	たんぱく質	3.3g
脂質	2.4g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	3.8g		

【材料 2人分】

きのこ	200g
※今回はしめじ、エリンギ、まいたけを使用	
ベーコン	1枚
大葉	3枚
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

【作り方】



※写真は1人分

- ① きのこは食べやすい大きさに、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 大葉は千切りにする。

- ③ フライパンにごま油をひき、①を入れ炒める。しんなりしてきたらAを入れさっと炒め、大葉を加えてできあがり。

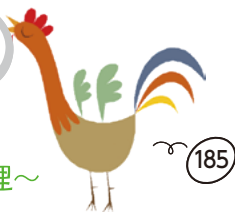
町管理栄養士の
一口メモ

これから旬を迎えるきのこを使ったレシピです。食物繊維が豊富なきのこは加熱することでうまみがアップします。どのきのこを使ってもおいしくできますよ。ぜひお試しください。

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
れんこんと小松菜のきんぴら

1人分栄養価

エネルギー	52kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	0.2g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.7g		

【材料 2人分】

れんこん	80g
人参	40g
小松菜	2株
ちくわ	1本
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	適量

A

【作り方】



① れんこん、人参は皮をむき、薄い半月切りにする。小松菜は2cmほどの長さに切り、ちくわは輪切りにする。



② フライパンにごま油をひき、①を入れて炒める。しんなりしてきたらAを入れてさっと炒め、ごまをふりかける。

※写真は1人分

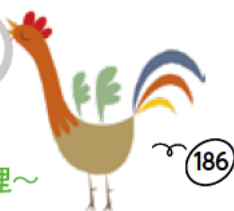
町管理栄養士の
一口メモ

れんこんはビタミンCが多く含まれ、免疫力アップや疲労回復にも効果的です。食物繊維も豊富に含まれ、～A(あさに)Y(やさいを)T(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
ニラともやしのポン酢あえ

1人分栄養価

エネルギー	112kcal	たんぱく質	8.3g
脂質	7.1g	食塩相当量	1.1g
食物繊維	2.2g		

【材料 2人分】

ニラ	1束
もやし	1袋
ツナ缶	1缶
ポン酢	大さじ2
ごま	大さじ1



【作り方】



- ① もやしはさっと洗い、ニラは5cm幅に切る。鍋に湯を沸かしておく。
- ② ニラ、もやしの順で鍋に入れてさっと茹でる。



- ③ 粗熱が取れたら水気を絞ってボウルに入れ、ツナとごまを加えてポン酢であえる。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

ニラには抗酸化作用のあるβカロテンが豊富です。また、体をあたためる効果もあります。たんぱく質と一緒にとることで血糖値の上昇をゆるやかにしてくれます。ぜひお試しください。

過去のレシピは
こちら



Cook Do どう?



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
ちゃんこ風カレースープ

1人分栄養価

エネルギー	72kcal	たんぱく質	4.0g
脂質	3.2g	食塩相当量	1.0g
食物繊維	2.2g		

【材料 2人分】

白菜	2枚
人参	1/4本
しいたけ	2個
ごぼう	1/2本
長ねぎ	1/2本
厚揚げ	1/4枚
鶏肉	100g
水	600cc
鶏ガラスープ	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	お好みの量

A

【作り方】



① 白菜、人参は短冊切りに、しいたけとごぼうは薄切りに、長ねぎは斜め切りにする。鶏肉、厚揚げは一口大に切る。



② 鍋に水と①の材料を入れて火にかける。沸騰したらAを入れて味を整える。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

お鍋のスープにカレー粉を入れてアレンジしました。根菜類は体を温める効果があるので、寒い朝にぴったりです。スープにすると野菜がたっぷり食べられます。ぜひお試しください。

過去のレシピは
こちら



Cook Do どう?



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
おでんカレー

1人分栄養価

エネルギー	424kcal	たんぱく質	10.4g
脂質	7.1g	食塩相当量	3.1g
食物繊維	1.6g		

【材料 2人分】

おでん……………適量
(今回は大根、ちくわなど)
おでんの汁……………適量
(少なければ水を追加)
カレー……………適量
ごはん……………300g

【作り方】



① おでんは食べやすい大きさに切る。



② 鍋に①とおでんの汁を入れて火にかける。沸騰したら、カレールウを入れて溶かし、とろみがついたらできあがり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

おでんが残った鍋に、カレールウを入れるだけで、だしの効いた和風カレーに簡単にアレンジできます。うどんを入れたカレーうどんもおおすすめです。ぜひ、お試しください。

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～

189

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ブロッコリーとひじきのサラダ

1人分栄養価

エネルギー	47kcal	たんぱく質	2.8g
脂質	1.4g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	3.0g		

【材料 2人分】

ブロッコリー	1/2 株
乾燥ひじき	大さじ2
にんじん	1/4 本
ちくわ	1 本
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1

A

【作り方】



① 乾燥ひじきは水で戻しておく。
ブロッコリーは一口大に、にん
じんは千切りに、ちくわは輪切
りにする。

② 耐熱容器にブロッコリーとにん
じん、ちくわを入れ電子レンジ
600Wで3分加熱する。粗熱が
とれたら、水気を切ったひじき
とAを入れ和える。

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーにはビタミン類が豊富です。茹でるより電子レンジで加
熱するほうが効率よく摂取することができます。ひじきに含まれる鉄分
もブロッコリーと組み合わせることで吸収率がアップします。

過去のレシピは
こちら



※写真は1人分