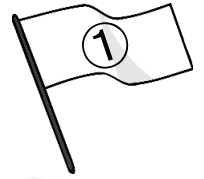


特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？



電子レンジで作る、簡単！！

春キャベツの塩昆布和え



栄養量

★エネルギー 21kcal

★食塩 0.4g



完成までの目安

8分

作り方は裏面へ⇒



【材料(1人前)】

キャベツ 1/16個
塩昆布 ひとつまみ

【使用する調理器具】

包丁
まな板
シリコンスチーマー

【作り方】

キャベツをざく切りにします。

↓

ざく切りにしたキャベツを、シリコンスチーマーに入れます。

↓

電子レンジでチンします。
(目安は800W、2分30秒)

↓

塩昆布を加え、よく混ぜます。

↓

完成です。

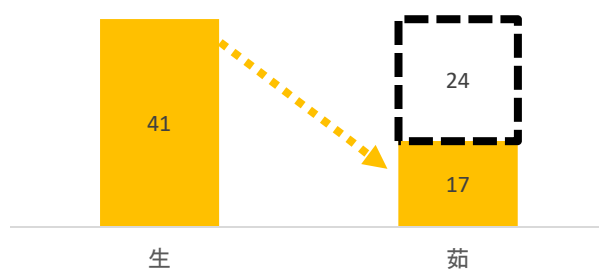
【料理のポイント】

キャベツにはビタミンCが比較的多く含まれています。

右のグラフは、キャベツ100gあたりのビタミンC含有量です。茹でた場合は、生に比べて約60%減少します。一方、電子レンジの場合は約90%ビタミンCが残る^{*)}ことがわかっています。レンジを使うことで、効率よく摂取することも可能です。

^{*)}堀越 フサエ 電子レンジによる食品の調理に関する研究 より

ビタミンC含有量



食品成分表2005より

海老名メディカルプラザ 栄養科

特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？

電子レンジで作る、簡単！！

もやしのおかか和え



栄養量

★エネルギー 12kcal

★食塩 0.5g



完成までの目安

4分

作り方は裏面へ⇒



【材料(1人前)】

もやし	100g
インスタント味噌汁のもと	1/3袋
かつおぶし	1/5袋

【使用する調理器具】

シリコンスチーマー

【作り方】

もやしをそのままシリコンスチーマーに入れます。

↓

インスタント味噌汁、1/3袋もやしの上にふりかけます。

↓

電子レンジでチンします。

(目安は800W、1分)

↓

よく混ぜたあと、かつおぶしをかけて完成です。

【料理のポイント】

右の写真は、今回使用した「松茸のお吸い物の素」の栄養成分表示です。食塩量にご注目下さい。なんと、1袋で食塩が1.6g含まれています。今回は手間をかけないために使用しましたが1/3袋にとどめました。くれぐれも使いすぎにはご注意ください。

栄養成分表示 1袋(3g)当たり	
エネルギー	5kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.03g
炭水化物	0.9g
ナトリウム	631mg
食塩相当量	1.6g

特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？

旬の野菜で作る、簡単！！

アスパラガスとベーコンのサラダ



栄養量

★エネルギー 63kcal

★食塩 0.2g



完成までの目安

13分

作り方は裏面へ⇒



【材料(1人前)】

アスパラガス	1本
たまねぎ	1/6個
ベーコン	1/5枚
オリーブ油	小さじ1/2

【使用する調理器具】

包丁
まな板
鍋、ボウル、ピーラー

【作り方】

- ① ピーラーでアスパラガスの皮をむいて、2～3cmにカットします。
- ② 鍋に水を入れ、火にかけます。沸騰したら、アスパラガスを加えます。
- ③ たまねぎはスライスします。
- ④ ベーコンを1cm角に切ります。
- ⑤ 茹で上がったアスパラガスを取りだし、ボウルにいれます。
- ⑥ 玉ねぎ、ベーコン、オリーブ油を加えます。
- ⑦ 味が馴染んだら完成です。
- ⑧ 味が薄いと感じる方は、市販のドレッシングをほんのわずか加えると食べやすくなります。(本当は、勧めたくありませんが)

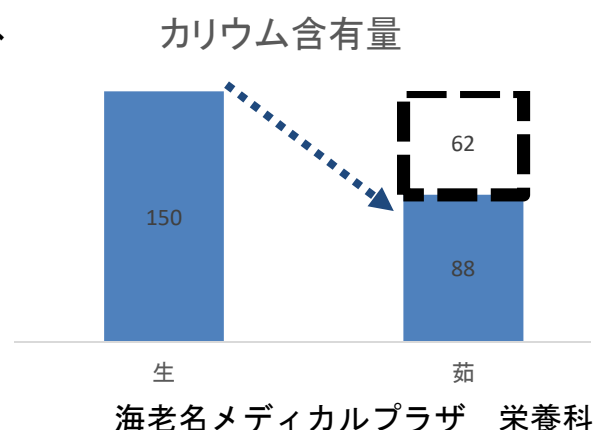
ベーコンの塩気で
食べることができ
ますので、減塩に
つながります。

【料理のポイント】

今回は包丁を使いましたが、玉ねぎをスライスする時に、スライサーを使うと手軽にできます。

腎臓が悪い方でカリウム制限の必要な場合は、水にさらすだけで、4割近く減らすことが可能です。(100gあたり)

オリーブ油はオレイン酸を多く含みます
悪玉コレステロールを下げる働きがあり
ますが、取り過ぎにはご注意ください。

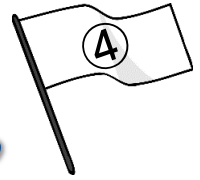


特集：手間をかけない野菜レシピ

「野菜を食べたい。でも時間がない」「面倒くさい」という方々のお悩みの声に、少しでもお役に立てればという思いで、企画いたしました。できるだけ手間と時間をかけないレシピを選びましたので、今晚のおかずはいかがでしょうか？

ちぎって、切って、簡単！！

トマトとレタスのスープ



栄養量

★エネルギー 32kcal

★食塩 0.6g



完成までの目安

25分

作り方は裏面へ⇒



【材料(1人前)】

トマト	1/3個
玉ねぎ	1/4個
レタス	1/6個
コンソメ	1/5袋
しょうゆ	小さじ1/5

【使用する調理器具】

包丁
まな板
鍋

【作り方】

レタスは洗って、手でちぎります。

↓

玉ねぎは、くし型に切ります。

↓

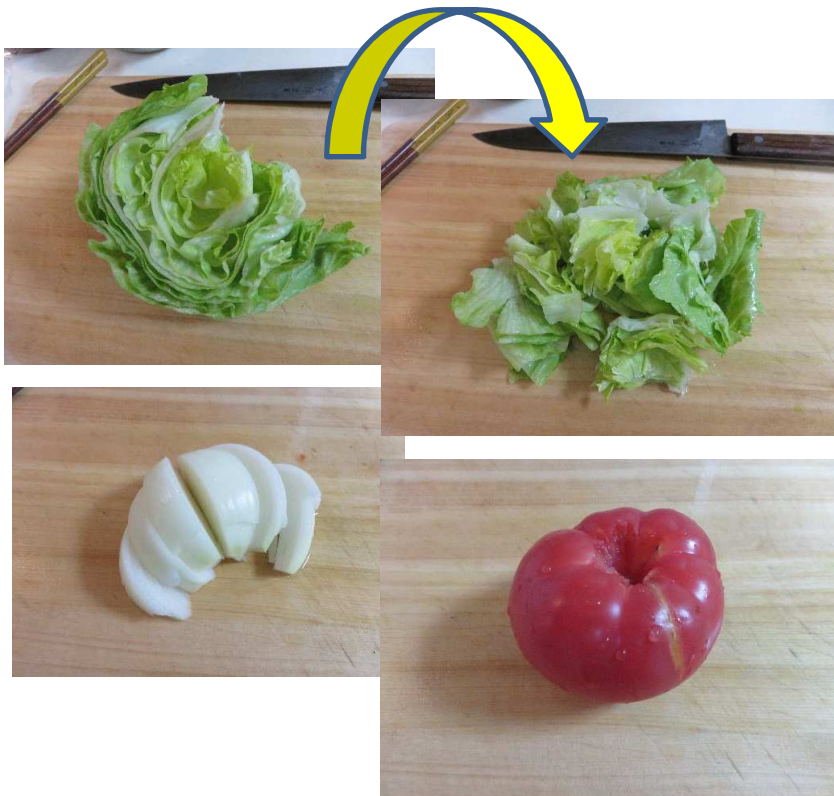
トマトはヘタを取り除きます。

↓

鍋に水500mlを入れ火にかけます。

↓

玉ねぎ⇒トマト⇒レタスの順に加え
コンソメ、しょうゆを加え完成です。



【料理のポイント】

合計で120gの野菜を使ったスープです。火を通しますので
カサが減り、量を食することが可能です。

右の写真は、今回使用したコンソメの栄養成分表示です。
食塩量のご注目下さい。なんと、1袋で食塩が2.2g含ま
れています。手軽に使用でき、美味しく仕上がるので
重宝しますが、くれぐれも使いすぎにはご注意下さい。

