



野菜を1日350gとろう！
毎食野菜を食べよう！

冬野菜料理レシピ 1月



冬野菜は寒さで凍りつかないように糖分をたっぷりと蓄えるので、甘くなりとてもおいしくなります。また、一度にたくさん食べることができる鍋料理や汁ものなど、野菜を煮込んでその味覚を楽しむ調理法は、冬だからこそ味わえる楽しみ方です。冬に起こりがちな健康障害を未然に防ぐためにも、冬野菜を積極的にとりましょう。

～ ブロccoli ～

ブロッコリーは体内でビタミンAに変わるβ-カロテン、ビタミンB群・C・Eやミネラル、食物繊維も豊富で、風邪予防、がんを含む生活習慣病予防、疲労回復、老化防止に効果が期待できます。また、貧血予防や新陳代謝を促す働きのある葉酸も豊富に含まれています。

ブロッコリーと卵の炒め物



< 材料 4人分 >

ブロッコリー	1/2株
玉ねぎ	1個
卵	2個
油	大さじ1
油	大さじ1/2
A 鶏がらスープ	小さじ1
塩	小さじ1/8
こしょう	少々
ごま油	小さじ1

< 作り方 >

- ① ブロccoliは小房に分け、茎は皮をむいて大きめの角切りにする。熱湯に塩を入れて茹でて水気を切っておく。玉ねぎは皮をむいて、5mm幅に切る。
- ② フライパンに油大さじ1を入れ、溶いた卵を入れてざっと混ぜて半熟に炒り、取り出しておく。油大さじ1/2を足して玉ねぎを入れて炒め、だいたい火が通ったらブロッコリーを入れて混ぜる。
- ③ Aの調味料を合わせて入れて全体に混ぜて味を調べ、炒った卵、ごま油を加えて全体に混ぜる。

1人分約70gの野菜がとれます

ブロッコリーのごま和え



< 材料 4人分 >

ブロッコリー	1/2株
にんじん	1/2本
もやし	1袋
B ねりごま(またはすりごま)	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ1

< 作り方 >

- ① ブロccoliは小房に分け、茎は皮をむいて短冊切りにする。にんじんはせん切り、もやしはよく洗う。それぞれ熱湯で茹でて水気をきる。
- ② ボウルにBの調味料を合わせて入れ、①の野菜を入れて混ぜ合わせる。

1人分約70gの野菜がとれます

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分相当量
卵の炒め物	114kcal	4.9g	8.3g	33mg	2.0g	0.6g
ごま和え	42kcal	2.6g	1.8g	55mg	2.4g	0.5g