



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 12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。

ブロッコリーと厚揚げの味噌チーズ焼き



＜ 材料 4人分 ＞		
ブロッコリー	小1個	
玉ねぎ	1個	
厚揚げ	1枚	
A	味噌	大さじ1
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
とろけるチーズ	50g	

＜ 作り方 ＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて拍子木切りにする。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、薄切りにする。
- ② 厚揚げは熱湯をかけ、サイコロ状に切る。
- ③ 耐熱容器に厚揚げ、たまねぎ、ブロッコリーを入れる。Aの調味料を合わせて上につけ、とろけるチーズをのせる。オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

1人分約70gの野菜がとれます

ブロッコリーと切干大根のお浸し



＜ 材料 4人分 ＞		
ブロッコリー	1/2株	
切干大根	20g	
にんじん	1/2本	
B	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ1
	花かつお	小1袋

＜ 作り方 ＞

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて短冊切りにする。切干大根は水に浸けて戻し、にんじんはせん切りにする。ブロッコリーは塩を入れた熱湯で茹でて、切干大根、にんじんは熱湯で茹でて水気をきる。
- ② 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。盛り付けて花かつおをのせる。

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
味噌チーズ焼き	170kcal	11.5g	10.3g	298mg	2.9g	0.8g
お浸し	39kcal	2.4g	0.2g	45mg	2.9g	0.5g