



免疫力アップ

【たじみ健康ハッピープラン】

毎食 野菜を食べよう

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、免疫力をアップする、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んでいます。

ブロッコリーとサバ缶のカレースープ



< 材料 4人分 >

ブロッコリー	1/2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
サバ水煮缶	1/2缶
水	2カップ
A 固形コンソメ	1個
カレー粉	小さじ1

< 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。熱湯に塩を入れて茹でて水気を切っておく。玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。
- ② 鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れて火にかけ、軟らかくなったらサバ缶、Aの調味料を加えて味を調える。
- ③ ブロッコリーを入れて、さっと煮る。

1人分約70gの野菜がとれます

ブロッコリーと茹で卵のサラダ



< 材料 4人分 >

ブロッコリー	1/2個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
卵	2個
B マヨネーズ	大さじ2
プレーンヨーグルト	大さじ1
塩	小さじ1/8
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて角切りにする。玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。野菜は塩を入れた熱湯で茹でて、水気を切る。
- ② 卵は茹でて殻をむき、大きめの角切りにする。
- ③ 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。茹で卵を加えてさっと和える。

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
カレースープ	87kcal	7.1g	4.1g	25mg	2.2g	0.8g
サラダ	106kcal	4.9g	7.4g	38mg	2.0g	0.5g

