

Cook Do

どう?



142

クックドゥ どう? ~今月の料理~

町ケーブルテレビ番組「Cook! AYT(朝に野菜を食べよう)」
紹介レシピ

人参しりしり



※写真は1人分

材料4人分

人参……………1本
ツナ……………1缶
油……………大さじ1
醤油……………大さじ1
ごま……………大さじ1

1人分栄養価

エネルギー	88kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	6.6g
食塩相当量	0.8g
食物繊維	1.4g

作り方

- ① 人参をスライサーなどで千切りにする
- ② フライパンに油を入れ、人参、ツナを入れて炒める
- ③ 火が通ったら、醤油とごまを入れる

簡単 アレンジレシピ

人参しりしりトースト



材料1人分

人参しりしり……………1人分
食パン……………1枚
チーズ……………1枚

作り方

食パンに人参しりしりと
チーズをのせて、トース
ターで焼く

人参しりしりコールスローサラダ



材料1人分

人参しりしり……………1人分
キャベツ(千切り)…1枚
マヨネーズ ……大さじ1

作り方

電子レンジで加熱した
キャベツと人参しりしり
をマヨネーズで和える

人参しりしりを入れた卵焼きもおすすめ

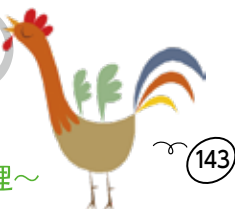


町管理栄養士の一口メモ

人参に含まれるカロテンは免疫力を高める効果があり、油と一緒に調理すると吸収がよくなります。カロテンは皮にも含まれているので、皮ごと調理しましょう。

Cook Do

どう?



143

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
新玉ねぎのツナトースト【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 298kcal たんぱく質 11.6g
脂質 12.9g 食塩相当量 1.3g
食物繊維 1.3g

【材料 2人分】

玉ねぎ…………… 1/2個
人参…………… 1/4本
ツナ缶…………… 1缶
A
マヨネーズ…………… 大さじ1
カレー粉…………… 小さじ1
食パン…………… 2枚
スライスチーズ…………… 2枚

※写真は1人分

【作り方】



① 千切りした玉ねぎと人参を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで3分加熱する。
火が通ったらツナ缶とAを入れて和える。

② 食パンに①とスライスチーズをのせ焼く。



町管理栄養士の
一口メモ

今が旬の新玉ねぎは皮が薄く、実の水分が多くてやわらかいのが特徴です。みずみずしく辛みが少ないので、生のまま調理してもおいしいですよ。このトースト1枚で野菜もたんぱく質もしっかりとることができます。ぜひお試しください。

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
トマトのふわふわ卵炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 113kcal たんぱく質 6.9g
脂質 7.3g 食塩相当量 0.2g
食物繊維 1.0g

【材料 2人分】

トマト…………… 1個(200g)
卵…………… 2個
塩・コショウ……………少々
油…………… 小さじ1

※写真は1人分

【作り方】



① トマトは乱切りにする。ボウルに卵を溶きほぐし、塩・コショウを加える。

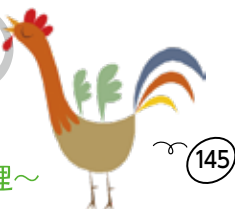
② 熱したフライパンに油をしき、トマトを入れ、さっと焼く。卵を入れ、炒め合わせる。

町管理栄養士の
一口メモ

トマトの赤い色素「リコピン」には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防に役立ちます。リコピンは油に溶けやすいため、油と一緒に調理すると吸収率がアップします。
また、野菜だけではなく、たんぱく質が豊富な卵も一緒に組み合わせると栄養バランスの良い一品になります。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



145

クックドゥ どう? ~今月の料理~

レンジで
簡単!

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ピーマンの塩昆布和え【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	16kcal	たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.2g		

【材料 2人分】

ピーマン……………2個
塩昆布……………適量



※写真は1人分

【作り方】



① ピーマンは千切りにする。



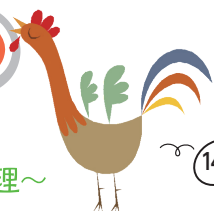
② 耐熱容器に①を入れて、電子レンジで約2分加熱する。粗熱がとれたら、塩昆布と和える。

町管理栄養士の
一口メモ

ピーマンには、肌のハリを保つコラーゲンの生成に欠かせないビタミンCが豊富に含まれています。また、ピーマンは縦に切ることによって、細胞が壊れず、苦み成分の流出を防ぐことができます。ピーマンが苦手な方は、縦切りにして調理するのがおすすめです。

Cook Do

どう?



146

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
簡単!レンジでラタトゥイユ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	101kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	8g	食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.7g		

【材料 2人分】

なす	小1本
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
トマト	中1個
ベーコン	1枚
油	大さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

※写真は1人分

【作り方】



① 材料はすべて1cmぐらいの大きさに切る。耐熱容器に入れ、油、塩、こしょうも入れて混ぜ合わせる。



② ラップをして、電子レンジ500wで6分加熱する。



町管理栄養士の
一口メモ

今が旬の夏野菜を使った簡単メニューです。かぼちゃやズッキーニを使ってもおいしくできますよ。常備しておけば、オムレツに入れたり、パスタにのせたりとアレンジできます。色鮮やかな夏野菜が食欲をそそります。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



147

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
蒸しなすのねぎソースかけ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	50kcal	たんぱく質	3.3g
脂質	0.4g	食塩相当量	1.5g
食物繊維	2.5g		

【材料 2人分】

なす…………… 2本
ごま油…………… 小さじ1
青ネギ…………… 適量
A ぼん酢…………… 大さじ2
おろししょうが …… 小さじ2
ちりめんじゃこ …… 小さじ2

※写真は1人分

【作り方】



- ① 左右に切れ目を入れたなすを丸ごとラップで包み、電子レンジ(600w)で約3分加熱する。
- ② 加熱後、ラップごと水の入ったボウルに入れ、粗熱をとる。一口大に切り、混ぜ合わせたAをかける。

町管理栄養士の
一口メモ

秋が旬のなすを使った1品です。なすの皮に含まれるアントシアニンは、疲労回復や動脈硬化・高血圧の予防効果があるといわれており、皮ごと食べるのがおすすめです。電子レンジを活用することで忙しい朝でも簡単に調理することができますよ。



Cook Do

どう?



148

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

かぼちゃの和風豆乳スープ【2人分】

1人分栄養価

【作り方】

エネルギー 175kcal たんぱく質 7.9g
脂質 7.9g 食塩相当量 0.8g
食物繊維 3.5g

【材料 2人分】

かぼちゃ…………… 150g
玉ねぎ…………… 50g
小松菜…………… 20g
ベーコン…………… 1枚
水…………… 100cc
A 豆乳…………… 300cc
みそ…………… 小さじ2

※写真は1人分



① かぼちゃは1.5cm角に切る。耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで約4分加熱して柔らかくする。玉ねぎは薄切り、小松菜、ベーコンは1cm幅に切る。



② 水を入れた鍋に玉ねぎ、小松菜、ベーコンを入れて火にかけ、沸騰したらAを入れる。柔らかくなったかぼちゃも入れて軽く煮たらできあがり。

町管理栄養士の
一口メモ

寒くなるこれからの季節に体が温まる1品です。かぼちゃには抗酸化作用や動脈硬化予防が期待されるビタミンAが豊富に含まれています。スープにすることで、野菜の栄養素を残さずとることができます。また、電子レンジで柔らかくしておくことで、時間をかけず簡単に作れます。

Cook Do

どう?



149

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
~津幡献立~ れんこんハンバーグ

1人分栄養価

【作り方】

エネルギー 151kcal たんぱく質 9.4g
脂質 7.7g 食塩相当量 0.6g
食物繊維 1.0g

【材料 2人分】

A れんこん・50g(みじん切り)
鶏ひき肉 60g
たまねぎ・20g(みじん切り)
木綿豆腐・1/4丁(水を切る)
塩 ひとつまみ
パン粉 大さじ1
油 小さじ1
ケチャップ 大さじ1

※写真は1人分



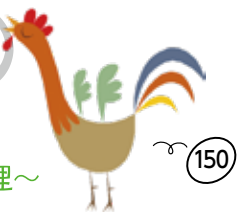
① Aを混ぜ合わせ、まとまるまでこねる。まとまってきたら、丸く形を整える。

② フライパンに油をひき、①を並べる。焦げ目がついてきたら、裏返して水を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。皿にのせ、ケチャップをかける。

町管理栄養士の
一口メモ

今月は、この時期に河北潟で採れるれんこんを使ったメニューの紹介です。れんこんにはビタミンC、食物繊維が豊富に含まれます。今回はれんこんをみじん切りにしてシャキシャキした食感にしましたが、すりおろすとよりもちもちになり、食感も楽しめる津幡献立です。ぜひお試しください。

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
白菜とツナのごまマヨ和え

1人分栄養価

エネルギー 156kcal たんぱく質 7.7g
脂質 11.9g 食塩相当量 0.8g
食物繊維 2.0g

【材料 2人分】

白菜……………大きめ1枚
人参……………1/4本
ツナ缶……………1缶
ごま……………適量
Aしょうゆ……………小さじ1
マヨネーズ……………小さじ2

※写真は1人分

【作り方】



① 白菜を1cm幅に切る。人参は千切りにする。耐熱容器に白菜、人参を入れ、電子レンジ600Wで2分加熱する。

② ①の水を切り、ツナとごま、Aを加えて和え、できあがり。

町管理栄養士の
一口メモ

今が旬の白菜を使った一品です。白菜の芯に近い黄色い部分は、特に甘味がありビタミンCを豊富に含みます。また、ツナが入っているので、たんぱく質も一緒にとることができます。しょうゆやマヨネーズとの相性も抜群です。

Cook Do

どう?



151

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
大根と生姜のからだぽかぽか汁

1人分栄養価

エネルギー	61kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	2.7g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.7g		

【材料 2人分】

大根	100g
人参	60g
小松菜	2株
しめじ	40g
薄揚げ	1/2枚
水	300ml
みそ	大さじ1
おろし生姜	適量
かつおぶし	お好みで

【作り方】



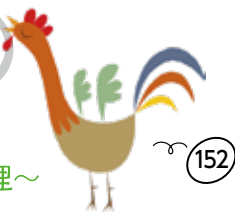
- ① 大根、人参はいちょう切りにする。小松菜は3cmの長さに切る。しめじはほぐし、薄揚げは短冊切りにする。
- ② 鍋に水と①を入れ、沸騰したらみそを入れる。最後におろし生姜とかつおぶしを入れたらできあがり。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

生姜に含まれる「ショウガオール」には血行を良くして体の中から温める効果があります。また、切った野菜をまとめて冷凍しておく、汁もの以外に炒めものなどにも活用でき、時短につながります。

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
ブロッコリーのチーズ焼き

1人分栄養価

エネルギー	71kcal	たんぱく質	6.2g
脂質	4.3g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	0.4g		

【材料 2人分】

ブロッコリー……………1/2株
ハム……………2枚
スライスチーズ……………2枚
塩・コショウ……ひとつまみ

【作り方】



① ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
ハムは短冊切りにする。

② 耐熱容器に①を入れ、塩・コショウをふり、チーズをのせる。
オーブントースターで4~5分焼き、色がついたら完成。



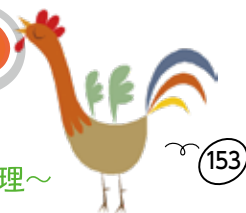
※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーはビタミンCやカロテン、食物繊維が豊富です。今回のように電子レンジで調理すると、ゆでるよりも栄養素を逃がさずにとることができるのでおすすめです。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



153

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
小松菜とひき肉の炒め物

1人分栄養価

エネルギー 100kcal たんぱく質 8.7g
脂質 4.9g 食塩相当量 0.9g
食物繊維 1.7g

【材料 2人分】

小松菜…………… 100g
鶏ひき肉…………… 80g
玉ねぎ…………… 50g
人参…………… 20g
[すりおろししょうが 小さじ1
A 醤油…………… 小さじ2
塩・コショウ…………… 適量

【作り方】



① 玉ねぎ、人参を粗みじん切りにする。小松菜は2cm幅に切る。



② フライパンで、鶏ひき肉と①を炒める。鶏ひき肉に火が通ったら、Aを入れてできあがり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

冬が旬の小松菜を使ったレシピです。
ご飯にのせたり、卵で包んでオムレツにするのもおすすめです。また、カレー粉を使ったドライカレー風などのアレンジもお試ください。