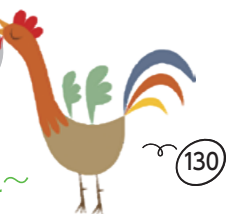


Cook Do

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
レタスで簡単! 巣ごもり卵【2人分】



1人分栄養価

エネルギー	100kcal	たんぱく質	8.1g
脂質	6.6g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	0.3g		

【材料 2人分】

レタス	4枚
ハム	2枚
卵	2個

※写真は1人分

【作り方】



① ちぎったレタス → ハムの順に耐熱容器に入れ、真ん中に卵を割り入れる。黄身に竹串などで2、3か所穴をあける

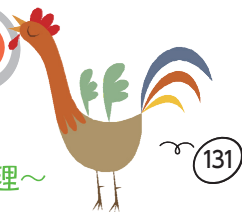


② ふんわりとラップをし、電子レンジ600wで2~3分加熱してできあがり

町管理栄養士の
一口メモ

今が旬のレタスは低カロリーですが、βカロテンやビタミンC、ビタミンE、食物繊維などが豊富です。耐熱容器一つで簡単にでき、タンパク質も一緒にとることができます。冷蔵庫にある野菜でアレンジしたり、パンにのせてもおいしいですよ。AYT(朝に野菜を食べよう)に おすすめの1品です。

Cook Do どう？



クックドゥ どう？ ～今月の料理～

131

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
玉ねぎのとろとろチーズステーキ【2人分】



【作り方】

1人分栄養価

エネルギー	94kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	6.6g	食塩相当量	0.6g
食物繊維	0.8g		

【材料 2人分】

玉ねぎ…………… 1個
ベーコン…………… 1枚
スライスチーズ…………… 2枚
塩・こしょう…………… 少々

※写真は1人分

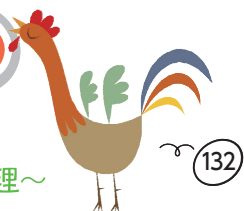


- ① 玉ねぎは約1cmの輪切り、ベーコンは短冊切りにする。玉ねぎはフライパンで両面を焼き、塩こしょうをする。空いたところでベーコンを焼く。
- ② 玉ねぎにベーコンとスライスチーズをのせて、ふたをする。チーズがとろけたら、できあがり。

町管理栄養士の
一口メモ

玉ねぎを切ると涙が出るのは、硫化アリルという成分が原因です。加熱すると甘味成分に変化し、生で食べると血液サラサラ効果が期待できます。また、玉ねぎにはビタミンB1の吸収を促進する働きもあり、疲労回復効果も期待できます。塩こしょうの代わりにカレー粉や青のりもおいしいですよ。

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
豆腐とトマトのサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	83kcal	たんぱく質	6.9g
脂質	3.8g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.5g		

【材料 2人分】

木綿豆腐 …………… 1/2丁
トマト …………… 1個
青じそ …………… 2枚
かつお節 …………… 小1袋
ポン酢またはドレッシング …お好みで

※写真は1人分

【作り方】



- ① 豆腐はクッキングペーパーに包んで耐熱皿にのせ、電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。粗熱がとれたら豆腐とトマトは1cmの角切りにする。青じそは千切りにする。
- ② 豆腐とトマトを和える。器に盛り、青じそとかつお節をのせる。お好みでポン酢またはドレッシングをかけてできあがり。

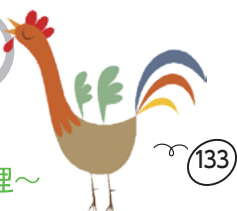
町管理栄養士の
一口メモ

トマトの赤い色素であるリコピンには抗酸化作用があり、生活習慣病予防に効果があります。また、豆腐に含まれるたんぱく質には、筋肉や血液などをつくる働きがあります。野菜だけでなく、たんぱく質も一緒に組み合わせて食べることも大切です。



Cook Do

どう?



133

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
きゅうりの簡単中華和え【2人分】



1人分栄養価

エネルギー	52kcal	たんぱく質	6.5g
脂質	1.2g	食塩相当量	0.9g
食物繊維	0.7g		

【材料 2人分】

サラダチキン	……	1/2パック
きゅうり	……	1本
A	醤油	…… 小さじ1
	酢	…… 小さじ1
	ごま油	…… 小さじ1
	白ごま	…… 小さじ1

※写真は1人分

【作り方】



① サラダチキンをほぐし、きゅうりは乱切りにする。
Aを混ぜておく。



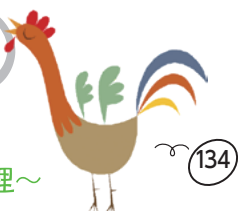
② サラダチキンときゅうり、Aを和えてできあがり。

町管理栄養士の
一口メモ

きゅうりは約95%が水分のため、夏の水分補給に適しています。カリウムも含まれているので利尿作用があり、むくみの解消にも効果的です。サラダチキンと一緒に摂ることでたんぱく質もプラスされ、栄養のバランスがよくなります。忙しい朝でも簡単に作れるおすすめレシピです。

Cook Do

どう?



134

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
なすのじゃこ炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	76kcal	たんぱく質	7.6g
脂質	2.7g	食塩相当量	0.7g
食物繊維	1.8g		

【材料 2人分】

なす……………2本
ちりめんじゃこ …… 大さじ2
醤油 …………… 小さじ1
みりん…………… 小さじ1
油…………… 小さじ1
(お好みで)ねぎ・青しそ…少量

※写真は1人分

【作り方】



- ① なすは半月切りにし、水にさらしてあく抜きをする。あく抜きが終わったら、水気を切る。
- ② フライパンにサラダ油をしいて①を入れ、しんなりするまで炒める。ちりめんじゃこ調味料を入れ、水気がなくなるまで炒めてできあがり。(お好みでねぎや青しそをのせてもよい)

町管理栄養士の
一口メモ

なすの皮にはポリフェノールの一種、ナスニンというアントシアニン系の色素が含まれています。アントシアニンは疲労回復などの効果があると言われていたため、皮ごと調理するのがおすすめです。ちなみに、なすは「へたのトゲがとがっていて、切り口が白いもの」が新鮮とのことですよ。

Cook Do

どう?



135

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
もやしの簡単サラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	61kcal	たんぱく質	2.5g
脂質	3.3g	食塩相当量	1.1g
食物繊維	1.8g		

【材料 2人分】

もやし	1/2袋
乾燥わかめ	小さじ1
ハム	2枚
人参	1/4本
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
こしょう	少々

※写真は1人分

【作り方】



① 人参とハムは千切りにする。
耐熱容器にもやし、乾燥わかめ、人
参を入れて軽くふたをし、500wの
電子レンジで約3分加熱する。
あら熱がとれたら、ハムと和える。



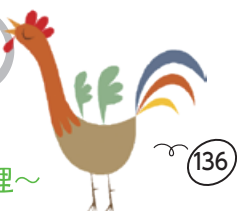
② Aを混ぜドレッシングを作る。
①にドレッシングを和えたらできあ
がり。

町管理栄養士の
一口メモ

もやしとわかめは電子レンジで簡単に加熱することができます。また、人参を加えることで、免疫力を高めたり、がんや動脈硬化の予防にも効果的です。多めに作って冷蔵庫に常備しておく手軽に野菜をとることができます。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



136

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
さつまいもの具たくさんスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 201kcal たんぱく質 6.9g
脂質 11.6g 食塩相当量 1.4g
食物繊維 1.9g

【材料 2人分】

さつまいも……………60g
しめじ……………30g
玉ねぎ……………40g
ウインナー……………2本
油……………小さじ1
コンソメ……………小さじ1
豆乳……………200cc
水……………100cc

※写真は1人分

【作り方】



① 野菜は1cm角のサイコロ状に、ウインナーは輪切りにし、油で炒める。



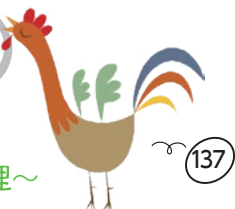
② しんなりしたら水を入れ、ひと煮立ちしたら、コンソメ、豆乳を加え、沸騰しない程度に煮る。お好みで塩・コショウをして出来上がり。

町管理栄養士の
一口メモ

さつまいもを切ると出てくる白い液はヤラピンという樹脂の一種で、腸の働きを助ける働きがあります。食物繊維との相乗効果でお腹の調子を整えてくれます。野菜から出たビタミンやカリウムを汁ごととれるスープはおすすめです。これから寒くなる朝におすすめの一品です。

Cook Do

どう?



137

クックドウ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
れんこんと鶏肉の炒め物【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 164kcal たんぱく質 8.7g
脂質 10.1g 食塩相当量 1.2g
食物繊維 1.9g

【材料 2人分】

れんこん……………60g
鶏もも肉……………80g
玉ねぎ……………1/2個
しいたけ……………2枚
小松菜……………1株
油……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
顆粒コンソメ……………小さじ1

※写真は1人分

【作り方】



- ① れんこんは薄めの半月切り、鶏肉は一口大に切る。玉ねぎとしいたけは薄切りに、小松菜は3cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し、鶏肉を炒め、れんこん、玉ねぎ、しいたけ、小松菜を順に炒め、しょうゆ、コンソメで味付けしてできあがり。

町管理栄養士の
一口メモ

れんこんにはビタミンCが多く、野菜には珍しいビタミンB1やB2も含まれているので、疲労回復や肌荒れなどを防ぎます。5~6mm幅に切って固ゆでし、冷凍保存するのがおすすめです。冷凍野菜は時間のない朝にとっても便利です。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



138

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
白菜とリンゴのサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	43kcal	たんぱく質	0.9g
脂質	2.1g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	0.9g		

【材料 2人分】

白菜……………大きめ1枚
りんご……………1/4個
ヨーグルト……………大さじ2
マヨネーズ……………小さじ1
塩……………ひとつまみ
こしょう……………少々

※写真は1人分

【作り方】



① 白菜は短冊切りに、りんごはいちよう切りにする。



② ヨーグルトとマヨネーズを混ぜて、①と和える。塩、こしょうで味を整えたら完成。

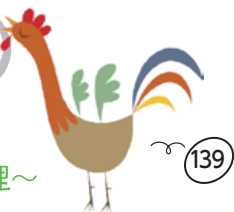


町管理栄養士の
一口メモ

白菜を選ぶときは、外側の葉が鮮やかな緑色で葉がぎっしりとつまっているものを選びましょう。冬場であれば、新聞紙に包み、冷暗所で立てて保存するのがおすすめです。カットしたものは、ラップなどに包んで野菜室で保存しましょう。

Cook Do

どう?



139

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
小松菜と人参のレンジナムル【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	58kcal	たんぱく質	4.2g
脂質	2.3g	食塩相当量	0.8g
食物繊維	2.2g		

【材料 2人分】

小松菜…………… 1/2袋
人参…………… 20g
ちくわ…………… 1本
ごま油…………… 小さじ1
醤油…………… 小さじ1
ごま…………… お好みで

※写真は1人分

【作り方】



① 小松菜は3cm幅に、人参は千切りにする。ちくわは輪切りにする。



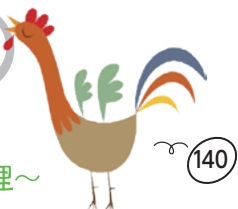
② ①を耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ500Wで3分ほど加熱する。粗熱が取れたら水気を絞り、ごま油、醤油、ごまで和える。

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜には鉄分やカルシウムが豊富に含まれています。特にカルシウムはほかの野菜よりも多く含まれており、骨粗しょう症予防にも効果的です。電子レンジで簡単に作れるので、忙しい朝におすすめです。ぜひお試しください。

Cook Do

どう?



140

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
冷凍野菜の簡単スープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	43kcal	たんぱく質	2.4g
脂質	1.4g	食塩相当量	1.1g
食物繊維	2.2g		

【材料 2人分】

大根	100g
人参	50g
しめじ	30g
ハム	1枚
A 乾燥わかめ	大さじ1
コンソメ	1個
水	300cc

※お好みで小松菜やブロッコリー
などを入れてもOK

【作り方】



① 冷凍しておいた大根と人参、しめじ
を用意する。ハムは細切りにする。



② 鍋に①、Aを入れて煮る。野菜がやわ
らかくなったら、出来上がり。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

大根や人参はいちょう切りなど使いやすい大きさに切って冷凍しておく、すぐ使用できて味も染み込みやすくなります。また、すりおろして冷凍することもできます。
きのこは、冷凍することでうま味がアップします。

Cook Do

どう?



141

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
カット野菜のオープンオムレット【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	138kcal	たんぱく質	6.7g
脂質	10.4g	食塩相当量	0.3g
食物繊維	0.1g		

【材料 2人分】

卵…………… 2個
カットキャベツ…………… 1袋
サラダ油…………… 小さじ2
ケチャップ…………… お好みで

※写真は1人分

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進活動が
第53回衛生教育奨励賞を受賞

広報紙やケーブルテレビ、地域でのAY
T推進活動が評価されました。

【作り方】



- ① ボールに卵を割り、溶いておく。
フライパンに油をしき、キャベツを炒める。
- ② キャベツを炒めたフライパンに卵を流し入れ、両面が焼けたら皿にのせ、お好みでケチャップをかけてできあがり。



町管理栄養士の
一口メモ

カット野菜は切る手間が省けて手早く料理に使えるほか、ひと手間加えることでいろんな料理に簡単にアレンジできるため、朝におすすめです。キャベツは炒めることで甘味がアップします。