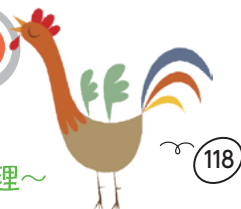


Cook Do どう?



118

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
キャベ玉焼き【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 202kcal
脂質 13.3g
食物繊維 1.5g

たんぱく質 14.3g
食塩相当量 0.2g

【材料 2人分】

キャベツ…………… 1枚
人参…………… 60g
豚ひき肉…………… 80g
卵…………… 2個
油…………… 小さじ1
ポン酢、ケチャップ…お好みで



【作り方】

- ① キャベツと人参は短冊に切る。
- ② フライパンに油を入れ、豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、①を入れてさらに炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、卵を割り入れ、フタをして、蒸し焼きする。
- ④ 卵が固まったらできあがり。ポン酢やケチャップはお好みで。

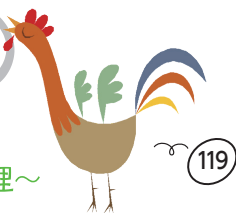
町管理栄養士の 一口メモ



朝食には、野菜プラスたんぱく質がおすすめです。
春キャベツは水分や甘みが多く、芯の部分にはビタミンCが多く含まれていますので、刻んで一緒に炒めましょう。フライパン1つで手軽に作る事ができるので、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～

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
とろーり玉ねぎスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 171kcal
脂質 8.6g
食物繊維 2.7g

たんぱく質 11.1g
食塩相当量 1.2g

【材料 2人分】

玉ねぎ…………… 1個
人参…………… 30g
小松菜…………… 1株
豆腐…………… 150g (1/2丁)
とろけるチーズ…………… 40g
水…………… 1.5カップ
コンソメ…………… 1個



【作り方】

- ① 玉ねぎは6～8等分のくし切り、人参は短冊、小松菜は3cmほどの長さに切る。豆腐は、さいの目に切る。
- ② 鍋に水と野菜、コンソメを入れ10分ほど煮る。豆腐を入れて、ひと煮立ちさせる。
- ③ チーズを入れて蓋をして、チーズが溶けたらできあがり。

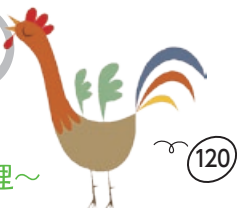
町管理栄養士の 一口メモ



玉ねぎに含まれる硫化アリルは、疲労回復効果を持つビタミンB1の吸収を助けるので新陳代謝が活発になります。玉ねぎは大きく切ることによって食べごたえがアップ、チーズでコクをプラスしました。家にある野菜でアレンジするのもおすすめです。



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
トマトのカラフルサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	3.1g
脂質	4.3g	食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.4g		

【材料 2人分】

トマト …………… 1/2個
もやし …………… 1/2袋
ピーマン…………… 1/2個
コーン…………… 10g
ツナ…………… 20g
ドレッシング、ポン酢 ……適量



【作り方】

- ① トマトは1cmの角切り、ピーマンは千切りにする。
- ② もやし、ピーマン、コーンを耐熱皿にのせてラップをし、500Wの電子レンジで約3分間加熱する。
- ③ ②の粗熱がとれたら、トマトとツナを入れ、お好みのドレッシング、またはポン酢で軽く混ぜ合わせてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ

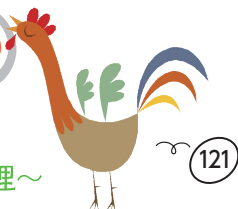


トマトのリコピンには強い抗酸化作用があり、がん予防が期待できます。また、ピーマンにはビタミンCが多く含まれており、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果的です。ほかの野菜と組み合わせる事で、彩りもよくなります。

電子レンジで調理することで、忙しい朝でも手軽に取り入れることのできるメニューです。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~

121

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
切干大根ときゅうりのさっぱりサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	60kcal	たんぱく質	5.8g
脂質	0.2g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	1.7g		



【材料 2人分】

切干大根	10g	
きゅうり	1/2本 (50g)	
にんじん	1/4本 (30g)	
ささみ	1本	
A	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	からし	お好みで



【作り方】

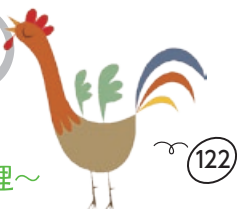
- ① 耐熱容器に切干大根とひたひたの水をいれて、電子レンジ600Wで約4分加熱する。水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりとにんじんは千切りにする。にんじんとささみは茹でて、ささみは粗熱がとれたら細かくほぐす。
- ③ ボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①②を入れて軽く混ぜ合わせてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



切干大根には、鉄分や食物繊維、カルシウムが豊富に含まれています。今が旬のきゅうりにはカリウムが多く含まれているので、体内の水分量調節や、むくみの解消にも効果的です。切干大根のシャキシャキ感を活かし、暑い夏でも食べやすいよう、さっぱりした味付けにしました。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 豚肉と夏野菜の重ね蒸し【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 230kcal
脂質 17.4g
食物繊維 2.3g

たんぱく質 8.6g
食塩相当量 0.1g



【材料 2人分】

なす…………… 2個
豚肉(薄切り) …… 100g
トマト…………… 1個
大葉…………… 2枚
酒…………… 小さじ2

※お好みでポン酢やドレッシング



【作り方】

- ① なすは1cm幅の斜め切り、トマトは輪切りにする。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱容器になすと豚肉、トマトを交互に並べる。酒をふりかけ、ラップをして電子レンジ600Wで約5分加熱する。
- ③ 千切りにした大葉をのせてできあがり。
お好みでポン酢やドレッシングをかけてお召し上がりください。

町管理栄養士の 一口メモ

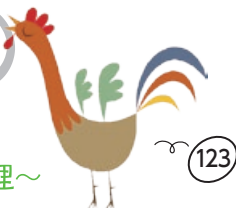


なすには体内の余分な塩分や水分などの排出を促す働きがあるカリウムが豊富に含まれています。また、紫紺色はナスニンというポリフェノールの一種。抗酸化作用があり、老化防止、免疫力アップにつながります。

豚肉には疲労回復に効果があるビタミンB1が豊富です。野菜と組み合わせて、暑い夏を元気に過ごしましょう。

※カリウムの摂取は、腎機能が低下している方はご注意ください

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
かぼちゃのサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	187kcal	たんぱく質	5.6g
脂質	10.2g	食塩相当量	0.2g
食物繊維	2.9g		



【材料 2人分】

かぼちゃ…………… 150g
きゅうり…………… 1/2本
ゆで大豆または
ミックスビーンズ…………… 50g
マヨネーズ…………… 大さじ2
ミニトマト…………… 2個



【作り方】

- ① かぼちゃは2cm角に切る。耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500Wで約4分加熱する。きゅうりは1cm角に切る。
- ② かぼちゃの粗熱がとれたら、きゅうり、ゆで大豆を加え、マヨネーズで軽く和える。
- ③ ミニトマトをかざり、できあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



かぼちゃには抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが含まれており、なかでもビタミンAは免疫機能を助ける働きがあります。食物繊維も豊富で、便秘の予防や改善にも役立ちます。また、大豆には良質なたんぱく質が豊富に含まれます。

食材を大きく切ることで噛みごたえがアップ。早食い防止につながり、血糖値の上昇を緩やかにすることができますので、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~

124

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
まこもたけと小松菜のおかか炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	80kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	5.5g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.0g		



【材料 2人分】

まこもたけ …… 1本(100g)
小松菜 …… 2株(40g)
薄揚げ …… 1/2枚(20g)
だし汁 …… 50cc
しょうゆ …… 小さじ1
砂糖 …… 小さじ1
かつお節 …… 小1袋



【作り方】

- ① まこもたけは皮をむき、短冊切りにする。薄揚げも短冊切り、小松菜は3cmの長さに切る。
- ② フライパンを熱し、①を炒める。
- ③ だし汁、砂糖、しょうゆを加えて煮る。
- ④ 火を止めてかつお節を和えたらできあがり!

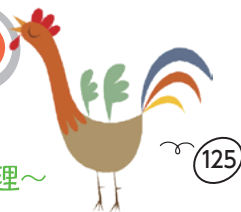
町管理栄養士の 一口メモ



津幡町特産のまこもたけ。低カロリーで食物繊維が豊富です。淡白な味でクセがなく、炊く・蒸す・炒める・揚げるなど加熱することで一層甘味が増します。

保存するときは、冷蔵庫でナイロン袋に入れ、根元を上にしておくことと鮮度を保ちやすいです。程よい噛みごたえで、脳を活性化!朝ごはんの一品にぜひ取り入れてみてください!

Cook Do どう？



125

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
れんこんと小松菜の塩麴炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	132kcal	たんぱく質	4.1g
脂質	5.5g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	1.1g		



【材料 2人分】

れんこん	40g
小松菜	40g
玉ねぎ	40g
豚肉	40g
サラダ油	小さじ1
A	
塩麴	小さじ1
みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
おろし生姜	小さじ1



【作り方】

- ① 小松菜は3cm幅に切る。れんこんは皮をむき薄めの半月切りにし、水にさらしておく。玉ねぎは薄切りにする。Aを合わせておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、れんこん、玉ねぎ、小松菜を順に炒める。
- ③ Aを入れ、炒め合わせる。

町管理栄養士の 一口メモ

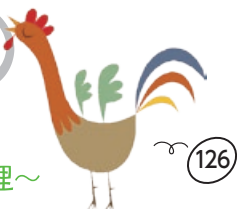


つばた献立は、町内小中学校と保育園で提供しており、今年は河北潟で栽培されるれんこんと小松菜を使ったメニューです。

カルシウムや鉄が豊富な小松菜は、アクが少ないので下茹でせずに使えます。また、塩麴の塩分量は塩より少ないので減塩につながります。

Cook Do

どう?



126

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
あったか実り汁【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	3.2g
脂質	2.2g	食塩相当量	1.4g
食物繊維	2.3g		

【材料 2人分】

さつまいも	40g
白菜	50g
大根	30g
人参	10g
しいたけ	2枚
ねぎ	10g
うす揚げ	1/4枚
みそ	大さじ1
だし汁	300ml
おろししょうが	小さじ1

【作り方】

- ① さつまいも、大根、人参は皮をむき、いちよう切りにする。
- ② 白菜とうす揚げは短冊切り、しいたけは薄切りに、ねぎは輪切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と食材を入れやわらかくなったら、みそとおろししょうがを入れてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ

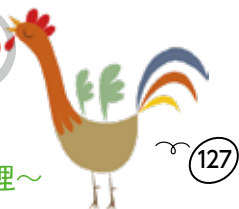


根菜類に含まれるビタミンEは血行をよくし、体を温める作用があります。さつまいもにはビタミンCも含まれるため、風邪予防にも効果的です。おろししょうがを加えることでより体が温まりますよ。寒い朝のAYT(朝に野菜を食べよう)の1品におすすめです。ぜひお試しください。



Cook Do どう?

クックドゥ どう? ～今月の料理～



127

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ 小松菜と大豆の和風ドライカレー【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	158kcal	たんぱく質	12.8g
脂質	6.1g	食塩相当量	0.5g
食物繊維	6g		



【材料 2人分】

小松菜	50g
玉ねぎ	60g
鶏ひき肉	40g
ゆで大豆	40g
しょうが	少々
油	小さじ1
A	
カレー粉	小さじ1~2
※お好みで量を調節してください	
ケチャップ	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ① 小松菜は1cm幅に切る。玉ねぎは1cm角に、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、鶏ひき肉と玉ねぎ、しょうがを炒め、火が通ってきたら小松菜とゆで大豆を加えさらに炒める。
- ③ しんなりしてきたらAを加え、味を整える。

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜にはカルシウムや鉄、風邪予防にも効果的なビタミンCが含まれています。カレー粉を使うことで、市販のルーを使ったカレーよりも脂質や塩分をカットできます。また、煮込まずにできるので時短にもつながります。ご飯だけでなく、パンにのせてAYT(朝に野菜を食べよう)にもおすすめです。

Cook Do どう?

クックドゥ どう? ～今月の料理～



128

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ 大根と厚揚げの焼き浸し【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	133kcal	たんぱく質	6.2g
脂質	7.8g	食塩相当量	1.3g
食物繊維	2.4g		

【材料 2人分】

大根	150g
人参	40g
厚揚げ	100g
ごま油	小さじ1
だし汁	200ml
みりん	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
おろし生姜	大さじ1
水菜	適量



【作り方】

- ① 大根と人参は乱切り、厚揚げは食べやすい大きさに切る。水菜は2cm幅に切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、大根と人参を炒める。大根と人参に焼き色がついてきたら、厚揚げを加え、炒め合わせる。
- ③ だし汁を加え、みりん、しょうゆ、おろし生姜を入れる。ひと煮立ちしたら火を止め、蓋をして余熱で味をなじませる。
- ④ 器に盛り、水菜を添える。

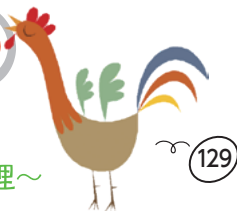
町管理栄養士の 一口メモ



甘味が増して、みずみずしい冬の大根。少し硬さが残るくらいで火を止め、余熱でじわじわ火を通してながら味をしみ込ませることがポイントです。食感を活かすことで、よく噛むことにもつながります。野菜の旨みと生姜がアクセントとなり、減塩になります。

Cook Do どう?

クックドゥ どう? ～今月の料理～



129

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
ほうれん草の卵炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 163kcal
脂質 12.7g
食物繊維 1.4g

たんぱく質 8.0g
食塩相当量 0.5g

【材料 2人分】

ほうれん草……………80g (2株)
玉ねぎ……………40g (1/4個)
豚肉……………50g
卵……………1個
おろし生姜……………少々
油……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1



【作り方】

- ① ほうれん草はさっとゆで、3cm幅に切る。玉ねぎは薄切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。卵は溶いておく。
- ② フライパンに油をひいて豚肉を炒め、玉ねぎとおろし生姜を加えてさらに炒める。
- ③ 全体に火が通ったらフライパンの端に寄せ、空いたところに卵を入れて炒り卵を作る。
- ④ ゆでたほうれん草も加えて全体を混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。

町管理栄養士の 一口メモ



いつものスクランブルエッグにほうれん草や豚肉を加えて、バランスよくしっかりと食べられる一皿です。ほうれん草には風邪予防になるビタミンC、貧血予防に効果的な鉄分、抗酸化作用のあるβカロテンが豊富です。βカロテンは、油で炒めることで吸収率がアップします。アクになる「シュウ酸」という成分が含まれているため、ゆでてアク抜きをしてから使いましょう。