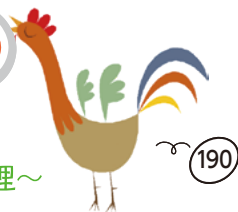


Cook Do どう?



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
まいたけのマヨ炒め

1人分栄養価

エネルギー	45kcal	たんぱく質	1.5g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.9g		

【材料 2人分】

まいたけ…………… 1パック
ニラ…………… 20g
マヨネーズ…………… 大さじ1
塩・こしょう…………… 適量



【作り方】



① まいたけは子房に分ける。ニラは3cmほどに切る。



② フライパンにマヨネーズを入れ、①を入れて炒める。まいたけがしんなりしたら塩・こしょうを入れる。



※写真は1人分

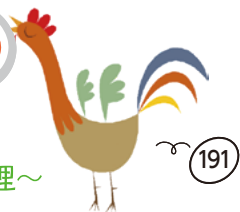
町管理栄養士の
一口メモ

まいたけにはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンDや食物繊維が豊富に含まれています。パンにのせてトーストにしたり、春キャベツや人参を加えてお弁当のおかずにするのもおすすめです。

過去のレシピは
こちら



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
えのきと豆苗のポン酢和え

1人分栄養価

エネルギー	45kcal	たんぱく質	3.9g
脂質	0.8g	食塩相当量	1.3g
食物繊維	2.3g		

【材料 2人分】

えのき	1/2パック
豆苗	1パック
ちくわ	1本
にんじん	30g
塩こんぶ	小さじ1
ポン酢	大さじ2
ごま	大さじ1

町管理栄養士の
一口メモ

豆苗は食物繊維が豊富です。えのきに含まれるビタミンDとちくわのたんぱく質が加わることで、よりバランスのとれた一品になります。ゆでるかわりに、600Wの電子レンジで2分加熱してもかまいません。



※写真は1人分

【作り方】



① えのき、豆苗は根元を切り、半分
の大きさに切る。にんじんは千
切りに、ちくわは輪切りにする。



② えのき、にんじんを先にゆでて
から豆苗を入れ、さっとゆでる。
あら熱が取れたら水気をしぼ
り、ちくわとAを入れて和える。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



192

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
レンジでたまご焼き

1人分栄養価

エネルギー	105kcal	たんぱく質	6.4g
脂質	7.7g	食塩相当量	0.1g
食物繊維	0.2g		

【材料 2人分】

卵 …………… 2個
ごま油 …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1
青のり …………… 少々
白ごま …………… 少々



※写真は1人分

【作り方】



- ① 耐熱容器の内側にごま油を塗り、卵を割り入れる。みりん、青のり、白ごまを加え、よくかき混ぜる。
- ② ラップをふんわりとかけて電子レンジに入れ、600Wで約2分加熱する。

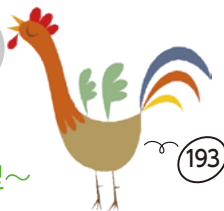
町管理栄養士の
一口メモ

青のりにはカルシウムやカリウムなどが含まれています。卵にひじきや切干大根などを加えることで、食物繊維もとることができ、血糖コントロールにつながります。耐熱容器に薄く油を塗ることがポイントです。

過去のレシピは
こちら



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
トマトと卵のトロミスープ

1人分栄養価

エネルギー 70kcal たんぱく質 5.0g
脂質 2.9g 食塩相当量 3.3g
食物繊維 1.3g

【材料 2人分】

トマト…………… 1個
なめこ…………… 1袋
卵…………… 1個
中華顆粒だし…………… 小さじ2
水…………… 300cc



【作り方】



① トマトはくし切り、なめこはさつと洗って鍋に入れ、水と中華顆粒だしを加えて火にかける。

② 沸騰したら弱火にして1~2分煮る。トマトに火が通ったら溶き卵を回し入れ、一煮立ちさせてできあがり。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

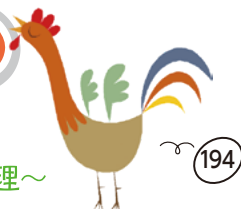
トマトのリコピンは紫外線のダメージから肌を守り、動脈硬化や糖尿病などの予防効果もあります。加熱すると吸収率がよくなります。ブロッコリースプラウトやねぎを添えたり、ごはんを入れた雑炊もおすすです。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



194

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
トマトとツナと大葉のサラダ

1人分栄養価

エネルギー	120kcal	たんぱく質	7.3g
脂質	7.8g	食塩相当量	1.8g
食物繊維	1.7g		

【材料 2人分】

トマト…………… 1個
大葉…………… 4枚
ツナ…………… 70g
かつお節…………… 小1袋
A 酢…………… 大さじ1
しょうゆ…………… 小さじ1

【作り方】



① トマトは一口大、大葉は千切りにする。

② ボウルに①とツナ、Aを入れて和える。
器に盛り、かつお節をかけてできあがり。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

トマトに含まれるリコピンは、油と一緒にすることで吸収がよくなるので、ツナと組み合わせると効果的です。夏野菜は水分が多く、体を冷やしてくれる作用があります。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



195

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
ツナと小松菜のレンチンサラダ

1人分栄養価

エネルギー 127kcal たんぱく質 8.4g
脂質 8.6g 食塩相当量 1.8g
食物繊維 1.9g

【材料 2人分】

小松菜 …………… 2株
にんじん …………… 20g
ツナ缶 …………… 1缶
酢 …………… 大さじ2
しょうゆ …………… 小さじ1
A 砂糖 …………… 小さじ1
ごま油 …………… 小さじ1
いりごま …………… 小さじ1

【作り方】



① 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは千切りにする。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ600Wで3分加熱する。



② ①の粗熱が取れたらツナ缶とAを入れ和える。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜にはβカロテンやビタミンCなどのビタミン類だけでなく、カルシウムや鉄も豊富に含まれています。ビタミンDが含まれるツナと合わせることによってカルシウムの吸収率がアップします。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



196

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

小松菜と豚肉の中華風煮

1人分栄養価

エネルギー 264kcal たんぱく質 12.6g
脂質 20.2g 食塩相当量 0.7g
食物繊維 1.9g カルシウム 96mg

【材料 2人分】

小松菜 100g
豚こま肉 100g
しめじ 50g
生姜 少々
ごま油 小さじ1
A 焼肉のたれ 大さじ1
水 100ml
片栗粉 小さじ1
水 大さじ1

【作り方】



① 小松菜は4cmに切り、生姜は千切り。しめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。



② フライパンにごま油を熱し、生姜、豚肉、小松菜、しめじ、Aの順に加えて煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみが出たら完成。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

小松菜のほかにブロッコリーやチンゲン菜などの冷凍野菜を使うことで短につながり、ご飯にかけて中華丼にするのもおすすめです。小松菜のビタミンCは、豚肉のビタミンB1の吸収を助け、疲労回復効果が期待できます。

過去のレシピは
こちら



Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

197

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
れんこんさっぱり炒め

1人分栄養価

エネルギー 154kcal たんぱく質 5.1g
脂質 9.0g 食塩相当量 0.8g
食物繊維 2.5g

【材料 2人分】

れんこん……………50g
ピーマン……………1個
にんじん……………30g
しいたけ……………1枚
えのき……………1/2袋
豚肉……………50g
しょうゆ……………大さじ1/2
みりん……………大さじ1
酢……………大さじ1
かつお節……………小袋1

町管理栄養士の
一口メモ

れんこんやピーマンには免疫力アップのビタミンCが含まれ、きのこ類にも免疫力をサポートする栄養素が含まれています。さらに、これらの食材に含まれる食物繊維は腸内環境を整えるため、より免疫力を高める効果があります。



※写真は1人分

【作り方】



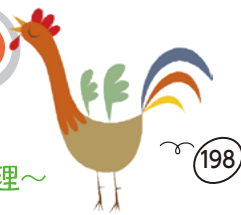
- ① れんこんは薄い半月切り、ピーマン、にんじんは細切り、しいたけは薄切り、えのき、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンを熱し、豚肉、れんこん、にんじん、ピーマン、きのこの順に加えて炒め、Aを加えて炒め合わせる。お好みでさしみ海苔を添える。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



198

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

肉みそれんこん

1人分栄養価

エネルギー 187kcal たんぱく質 11.3g
脂質 9.7g 食塩相当量 1.1g
食物繊維 2.9g

【材料 2人分】

れんこん…………… 100g
合いびき肉…………… 100g
ごま…………… 適量
A 味噌…………… 大さじ1
みりん…………… 大さじ1



【作り方】



① れんこんはいちょう切りにする。



② フライパンでびき肉を炒め、脂が出てきたられんこんを入れて炒める。れんこんに火が通ったらAを入れて炒め合わせ、ごまを入れる。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

れんこんは身体を温める効果があります。味付けにしょうがや七味とごらしを加えてもおいしいですよ。卵を入れてオムレツ風にアレンジするのもおすすめです。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



199

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

白菜とひき肉の春雨スープ

1人分栄養価

エネルギー 147kcal たんぱく質 8.4g
脂質 8.0g 食塩相当量 1.1g
食物繊維 3.0g

【材料 2人分】

白菜……………大きめ2枚
鶏ひき肉……………80g
しいたけ……………2枚
おろししょうが…小さじ1
油……………小さじ1
春雨……………15g
鶏ガラスープの素…小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
水……………400cc

A

【作り方】



① 白菜は短冊切りに、しいたけは薄切りにする。



② 鍋に油をひき、ひき肉、おろししょうがを入れ炒める。色が変わったらAを入れ、煮立ったら①を入れる。沸騰したら春雨を入れ、やわらかくなったら完成。

※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

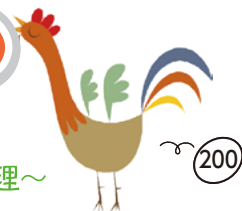
白菜はビタミンCや食物繊維が豊富で、免疫力アップや腸内環境を整えるのに役立つ、旬の野菜です。しょうがを加えることで体が温まり、春雨とひき肉でエネルギーも補えます。寒い朝にぴったりのスープです。

過去のレシピは
こちら



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
白菜と落とし卵の味噌汁

1人分栄養価

エネルギー 147kcal たんぱく質 11.8g
脂質 8.3g 食塩相当量 0.9g
食物繊維 2.1g

【材料 2人分】

白菜……………大1枚
豆腐……………小1パック
なめこ……………40g
味噌……………大さじ1
水……………2カップ
卵……………2個

【作り方】



① 白菜は短冊切り、豆腐は食べやすい大きさに切る。



② 鍋に水、白菜、豆腐、なめこを入れ、煮立ったら卵を割り落とし、蓋をして2分程煮る。味噌を加えてでき上がり。



※写真は1人分

町管理栄養士の
一口メモ

白菜にはビタミンCや食物繊維が豊富に含まれています。なめこを加えることで自然なとろみが出て、口当たりが良くなります。この一杯でたんぱく質と食物繊維がバランスよく摂取できます。

過去のレシピは
こちら



Cook Do

どう?



201

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

ブロッコリーと豆腐のうま煮

1人分栄養価

エネルギー	121kcal	たんぱく質	8.5g
脂質	4.1g	食塩相当量	1.0g
食物繊維	3.9g		

【材料 2人分】

ブロッコリー	1/2株
豆腐	1/2丁
えのき	50g
しょうが	10g
水	150cc
中華顆粒だし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A みりん	大さじ1
酒	大さじ1
水溶き片栗粉	適宜

町管理栄養士の
一口メモ

ブロッコリーは、ビタミン類やミネラルが豊富に含まれ、免疫機能の維持に効果的です。冷凍のブロッコリーを使うと時間短縮できます。にんじんやパプリカなどを加えても美味しいですよ。



※写真は1人分

【作り方】



① ブロッコリーは小房に分け、えのきは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。豆腐は6等分、しょうがは千切りにする。

② 鍋に水と中華顆粒だし、ブロッコリーとえのきを入れて煮立てる。豆腐、しょうが、Aを加えて温め、水溶き片栗粉でとろみをつける。

過去のレシピは
こちら

