

14の野菜で
生活習慣病を
予防する!

今日から はじめる 野菜習慣

調理別!

だれでもできる

かんたんレシピ

野菜のチカラを100%発揮できるかんたんレシピを、「焼く」「茹でる」「炒める」「煮る」「和える」の5つの調理法ごとに、隔週2つずつ紹介していきます。

どれもかんたんだけでなく、野菜の栄養をたくさんとれ、さらに材料を変えたアレンジのバリエーションも豊富です。ぜひ参考にして、あなただけのレシピにもチャレンジしてみましょう。



茹でる

ほうれん草としらす和え★



材料 2人分

ほうれん草…1束、しらす…30g、かつお節…適量、ポン酢…適量

作り方

1. ほうれん草を1分ほど茹で、水にさらす
2. 1の水気をしぼり、しらすとかつお節とポン酢をかけてできあがり

アドバイス

ほうれん草にはビタミンKが、しらすにはビタミンDが豊富。これらのビタミンは、カルシウムの吸収を促進します。

ゆず味噌大根★



材料 2人分

大根…1/4本、ゆず…1個、味噌…大さじ2、砂糖…小さじ1/2

作り方

1. 大根を輪切りにし、角を面取りする
2. ボールに味噌、しぼったゆず、砂糖を入れて混ぜる。ゆずの皮を千切りする
3. 大根がやわらかくなるまで茹で、2をかけてできあがり

アドバイス

面取りとは輪切りにした大根の切り口を浅くそぎとること。煮崩れしにくく味がしみこみます。

「ストック野菜」で、もっとラクチン!

毎回の調理が面倒だったり、料理をすると野菜をあまらせてしまうという悩みは、一度に作って保存がきく「ストック野菜」(常備菜)で解決しましょう。ここで紹介するレシピのうち、保存に向いているものは、★マークで示しました。

