

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。

炒める

卵とキャベツの炒め物



材料 2人分

キャベツ…1/4個、たまねぎ…1/4個、桜えび…大さじ1、
卵…2個、ごま油…大さじ1

A [中華だし…大さじ1/3、酒…大さじ3、こしょう…少々
片栗粉(とろみ用)…大さじ1/2

作り方

1. フライパンにごま油をひき、溶いた卵を半熟くらいの炒り卵にして、皿に取り出す
2. 同じフライパンで、桜えびと薄切りにしたたまねぎ、ちぎったキャベツを炒める
3. 卵を戻してから、Aで味付けをしてできあがり

ツナ缶がなければ、
さば缶などほかの
缶詰でもOK!

やみつきピーマン★



材料 2人分

ピーマン…2個、ツナ缶…1缶(約70g)
ごま油…小さじ1、しょうゆ…少々、ごま…適量

作り方

1. 鍋にごま油を入れ、千切りにしたピーマンとツナを炒める
2. しょうゆとごまで味付けをしてできあがり

「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。

