

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

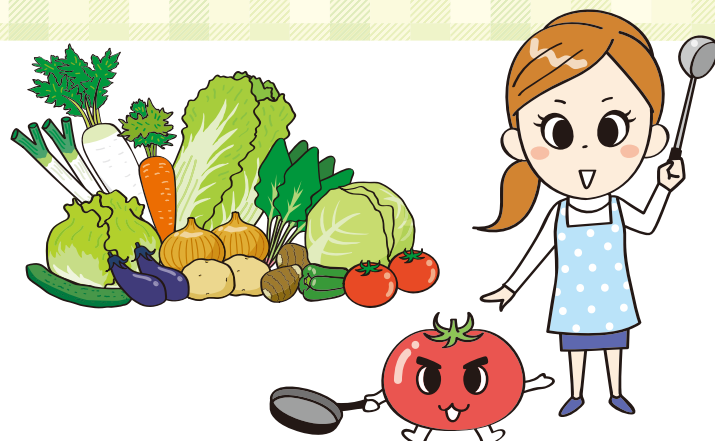
調理別!

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。



煮る

## トマトチーズ鍋



材料 2人分

A トマト…2個、  
キャベツ…2枚、  
じゃがいも…1個、  
ソーセージ…4本

チーズ…2枚、コンソメ…1個、水…200cc

作り方

1. Aを食べやすい大きさに切る
2. 鍋に水とコンソメ、Aを入れて煮る  
2にチーズを入れ、さらに煮てできあがり

アドバイス  
炊いたごはんを一緒に煮れば、リゾットにもアレンジできます。

## 里芋と大根とほたての煮物



材料 2人分

里芋…5個、大根…1/4本、ほたて…5個、  
しょうゆ…小さじ1、だし汁…300cc、  
片栗粉(とろみ用)…大さじ1、水…50cc

作り方

1. 里芋、大根の皮をむいて食べやすい大きさに切る
2. だし汁にしょうゆを加え、1とほたてを入れて煮る
3. 里芋と大根がやわらかくなったら、  
水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり

## 「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。

