

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

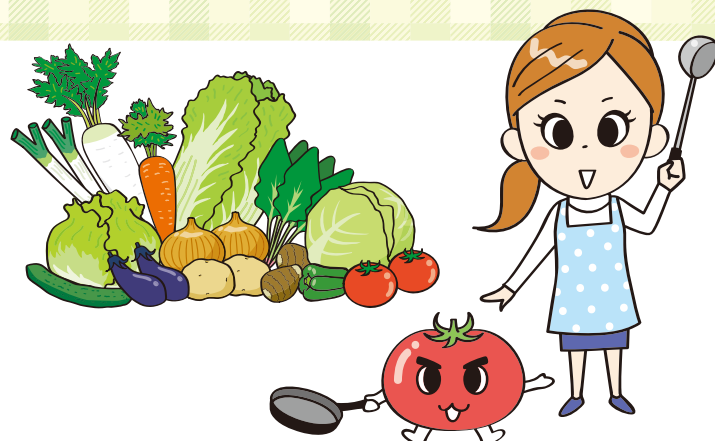
調理別!

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。



和える

かんたん白菜和え★



材料 2人分

白菜…200g、
ちくわ…1本、
かつお節…適量、
だし汁…100g

アドバイス

白菜があまったときに、おすすめのレシピ。ちくわがなければ、サラダチキンやカニかま、さば缶などでも代用できます。

作り方

1. 白菜とちくわを食べやすい大きさに切る
2. 耐熱容器に1、だし汁を入れ、レンジで3分加熱する（小鍋に入れて火にかけてもよい）
3. かつお節をかけてできあがり

レタスときゅうりとしらすの和え物



しらすは、桜えび
やちりめんじゃこ
でもOK!

材料 2人分

レタス…3枚、
きゅうり…1/2本、
しらす…10g、味つけ昆布…5g
Aーごま油…小さじ1、塩・こしょう…少々

作り方

1. レタスは一口大にちぎる。
きゅうりは斜め薄切りにする
2. Aを混ぜて1にかける
3. しらすと味つけ昆布をかけてできあがり

「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。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。

