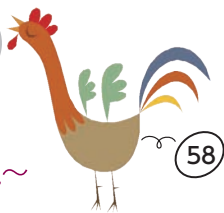


Cook Do どう？



クックドゥ どう？ ～今月の料理～
忙しい朝におすすめ！

キャベツ納豆トースト

1人分栄養価

エネルギー 276kcal
たんぱく質 12.9g

塩分 1.0g
脂質 9.7g

【材料1人分】

食パン……………1枚
春キャベツ……………1枚
納豆……………40g
しょうゆ……………小さじ1/2
マヨネーズ……………小さじ1



【作り方】

- ① 春キャベツを千切りにする。
- ② 食パンに千切りキャベツをのせ、その上にしょうゆをまぜた納豆を広げる。
- ③ マヨネーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼けば完成！

町管理栄養士の 一口メモ



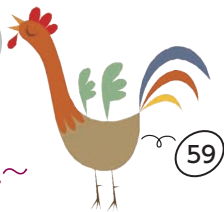
春キャベツはみずみずしく、甘みがあるのが特徴で、ビタミンCや胃腸を整えるビタミンUも豊富です。納豆と組み合わせることでたんぱく質も摂ることができ、忙しい朝にはおすすめです。

体に必要なビタミンや食物繊維は、食べ物を通じて取り込む必要がありますが、その多くは野菜から摂取できます。栄養バランスも食べ物を噛む力もアップしますので、1日を始める朝食に、野菜を加える工夫をしましょう。

Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～

アスパラガスと 切り干し大根の炒め煮



59



1人分栄養価

エネルギー
たんぱく質

63kcal
2.2g

塩分
脂質

0.8g
2.8g

【材料2人分】

アスパラガス……………2本
切り干し大根……………5g
ハム……………2枚
だし汁……………100cc
しょう油……………大さじ1
サラダ油……………小さじ1



【作り方】

- ① アスパラガスは斜め切り、ハムは短冊切り、切り干し大根は熱湯で戻してから水気をしぼり、食べやすい長さにザク切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れてアスパラガスとハムを炒め、次に切り干し大根とだし汁、しょう油を入れてさっと煮れば、完成！

町管理栄養士の 一口メモ

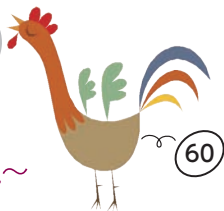


4月下旬から6月にかけて旬を迎える「アスパラガス」は、免疫力を高めるカロテンが豊富な野菜です。特に穂先の部分には、血管を丈夫にする「ルチン」が含まれています。

カルシウムや鉄分、食物繊維が豊富な「切り干し大根」と組み合わせることにより、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病の予防により効果的となります。

Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



新たまねぎと車麩の卵とじ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	89kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	5.7g	塩分	1.1g

【材料 2人分】

新たまねぎ	80 g
車麩スライス	2枚
しいたけ	1枚
ねぎ	少々
A	
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし汁	1カップ
卵	1個



【作り方】

- ① たまねぎは皮をむいて1センチ幅に切る。車麩は水で戻し、水気を絞って6等分に切る。しいたけは石突きをとって薄く切り、ねぎは斜めに切る。
- ② 鍋にAを煮立たせ、①を入れて煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら溶いた卵をまわし入れて、半熟程度になったら火を止めてフタをし、余熱で火を通せば完成！

町管理栄養士の 一口メモ



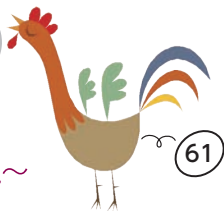
新たまねぎは水分と甘みが多いのが特徴で、煮物や汁物に用いれば、うま味も一緒に摂ることができます。

たまねぎに含まれるイソアリインには、生で食べると血糖値を、加熱すればコレステロールや中性脂肪を下げる作用があり、生活習慣病予防に最適な食材です。6月から始まる健診で血液状況を確認し、食べ方を工夫してみましょ。



Cook Do どう？

クックドウ どう？ ～今月の料理～



61

きゅうりと卵のふわふわスープ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー	125kcal	脂質	9.5g
たんぱく質	6.4g	塩分	0.7g

【材料 2人分】

きゅうり	1/2本
人参	20g
しめじ	10g
豚肉	40g
水	300cc
コンソメ	小さじ1
卵	1個



【作り方】

- ① きゅうりは縦半分に切ってから、斜め薄切りにする。人参は短冊に切り、しめじはほぐす。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させたら、①と豚肉、コンソメを入れて煮る。
- ③ 火が通ったら溶いた卵をまわし入れ、卵が浮いてきたら完成！

町管理栄養士の 一口メモ

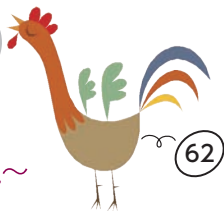


きゅうりは身体にこもった熱を取り除く作用があるため、この時期には最適の食材です。

青臭さの成分である「ピラジン」は、血栓を作りにくくする効果があり、脳梗塞や心筋梗塞などの予防に効果的なほか、カリウムが豊富なため、むくみの改善や高血圧予防にも有効です。生で食べることが多い食材ですが、あっさりとしたスープにしてみるのもオススメです。

Cook Do どう?

クックドウ どう? ~今月の料理~



62



トマトで夏野菜カレー [4人分]

1人分栄養価
(ご飯は除く)

エネルギー	241kcal	脂質	14.2g
たんぱく質	6.0g	塩分	1.9g

【材料 4人分】

トマト…………… 1個
じゃがいも…………… 2個
人参…………… 1本
玉ねぎ…………… 1個
豚肉…………… 100g
油…………… 小さじ1
カレールウ…………… 適量
水…………… 適量



【作り方】

- ① じゃがいも、人参、玉ねぎは食べやすい大きさに切る。トマトは一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎを炒め、水を加えて煮込む。
- ③ 野菜がやわらかくなったらカレールウを加え、トマトを入れれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



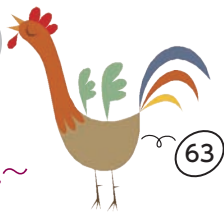
トマトには、ビタミンやミネラル以外にも、水溶性の食物繊維「ペクチン」が豊富に含まれています。

ペクチンは、血糖値や血中コレステロール濃度を低下させたり発がん性物質を体外に除去するなど、さまざまな病気の予防に有効とされています。

生で食べることが多い食材ですが、炒めたり、煮込んだりすることで独特の味を生み出します。いつものカレーにトマトを加えて、ヘルシーで爽やかな風味を味わってみませんか。

Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



63

ごはんでおやき [3枚分]

1人分栄養価

エネルギー	107kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	4.0g	塩分	0.2g

【材料 3枚分】

ごはん……………茶碗1杯分
キャベツ……………1枚
ちりめんじゃこ……………大さじ1
卵……………1個
青のり……………適量
油……………小さじ1
ケチャップ……………(お好みで)



【作り方】

- ① キャベツは粗みじん切りにする。
- ② ボウルに①と他の材料をいれて、混ぜあわせる。
- ③ フライパンに油をうすくひき、②を3等分にしてほどよく焼きあげれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



お米は、体を動かすエネルギーとなる炭水化物のほか、たんぱく質やミネラルがバランスよく含まれています。

食物繊維の多い野菜と組み合わせると、消化吸收を遅らせ、インスリン分泌も最小限に維持できるため、地元野菜を使った一品を付け加えましょう。

ご飯が残った時は、冷蔵庫にある野菜などを具材にして作り置きしておく、忙しい朝に便利なほか、子どもたちの間食としても喜ばれます。

Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



64

まこもたけと大葉の豚肉まき

2本分栄養価

エネルギー	148kcal	脂質	12.4g
たんぱく質	5.1g	塩分	0.9g

【材料 6個分】

まこもたけ…………… 1本
豚 薄切り肉 …………… 6枚
大葉…………… 6枚
油…………… 小さじ1
A [砂糖 …………… 小さじ1
みりん …………… 小さじ1
しょう油 …………… 小さじ2



【作り方】

- ① まこもたけは皮をむき、6cmほどの長さの拍子切りにする。
- ② 豚肉に大葉をのせ、その上にまこもたけをのせて巻く。
- ③ フライパンに油を熱し、肉の巻き終わりを下にして転がしながら焼く。
- ④ 肉に焼き目がついたら、Aの調味料を入れて煮からめれば完成！

町管理栄養士の 一口メモ



今が旬のまこもたけは淡白な味でアクがなく、とても使いやすい食材です。低カロリーで食物繊維も豊富なため、コレステロールや糖質の吸収を抑制し、便秘の改善にも効果があります。炊き込みごはんや天ぷら、サラダなどでもおいしくいただけます。今年は収穫が早いとか…。津幡町特産のまこもたけをぜひ味わってみませんか。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



小松菜の中華風炒め

1人分栄養価

エネルギー	70kcal	脂質	3.9g
たんぱく質	3.0g	塩分	1.3g

【材料 2人分】

小松菜	100g
卵	1個
春雨	10g
干しえび	小さじ1
長ねぎ	少々
生姜	少々
油	小さじ2
A	
しょう油	大さじ1
酢	大さじ1



【作り方】

- ① 長ねぎと生姜をみじん切りにする。
- ② 小松菜は固めに茹でて4cm幅に、春雨は熱湯でもどして食べやすい長さに切る。
- ③ フライパンに小さじ1の油を熱して炒り卵を作り、皿に取り出しておく。
- ④ フライパンに残った油で①と干しえびを炒め、②と③を加えてからAの調味料を混ぜ合わせれば完成！

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜は、葉物野菜の中でもカルシウムや鉄の含有量がトップクラスであるほか、コレステロールを下げるクロロフィルも含まれており、発がん抑制の効果も期待できます。

ほうれん草のようなアクもなく、そのまま料理に使えるので、使いやすい食材です。これから旬を迎える小松菜を使って、食卓にもう一品プラスし、健康維持のために必要な1日350gの野菜摂取を目指しましょう！



Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



白菜とふわふわ卵のスープ

1人分栄養価

エネルギー	60kcal	脂質	2.8g
たんぱく質	3.9g	塩分	1.2g

【材料 2人分】

白菜…………… 2枚
人参…………… 1/4本
卵…………… 1個
水…………… 400cc
コンソメ…………… 1個



【作り方】

- ① 白菜は5ミリ幅に切り、人参は千切りにする。
- ② 鍋に①と水とコンソメを入れて、白菜と人参がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 沸騰しているところに溶きほぐした卵を流し入れ、卵が浮いてきたら完成!

町管理栄養士の 一口メモ



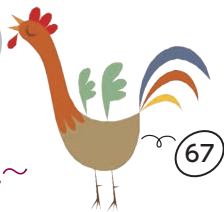
白菜はカリウムが多く、高血圧の原因となるナトリウムや体内の老廃物を排出する働きがあります。

新聞紙に包んで冷蔵庫に立てておくか、芯の部分にタテに切れ目を入れておくと、鮮度を保つことができます。風邪予防に効果のあるビタミンCは水分に溶け出してしまうので、スープも残さず一緒にいただきましょう。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



大根の肉きんぴら

1人分栄養価

エネルギー	151kcal	脂質	9.7g
たんぱく質	8.5g	塩分	0.4g

【材料 2人分】

大根……………1/6本(150g)
人参……………1/4本(30g)
油揚げ……………1/4枚
牛こま肉……………60g
サラダ油……………小さじ1
しょう油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1
酒……………大さじ1
ねぎ……………お好みで

【作り方】

- ① 大根と人参は千切りにし、油揚げは短冊切りにする。
- ② フライパンで牛肉を炒め、色が変わったら①を入れて炒める。
- ③ 酒を入れて大根がしんなりしたら、しょう油と砂糖を入れ、さっと煮れば完成！
※お好みで、小口切りにしたねぎを添えてください。

町管理栄養士の 一口メモ



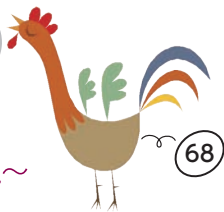
大根には、風邪の予防に有効なビタミンCが豊富に含まれていますが、特に皮に近い部分に多く含まれているため、きれいに洗って皮ごときんぴらにするのがおすすめです。

辛味成分であるイソチオシアネートは、血栓予防のほか、抗酸化作用もあるため、美肌効果がバツグンです。寒くなるにつれて甘みが増し、ますますおいしくなる大根を使って、野菜1日350gの摂取を目指しましょう。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



68

れんこんのすりおろし汁

1人分栄養価

エネルギー	56kcal	脂質	0.6g
たんぱく質	2.5g	塩分	1.2g

【材料 2人分】

れんこん	100 g
だし汁	2カップ
みそ	大さじ1
しめじ	20 g
ねぎ	1/4本



【作り方】

- ① れんこんは皮をむき、アク抜きと色止めのためにたっぷりの水に浸しておく。
- ② しめじの石づき部分を除き、ほぐしておく。
- ③ 鍋にだし汁を沸かして②を入れ、みそを溶かしてみそ汁をつくる。
- ④ ①のれんこんをすりおろしてみそ汁に入れ、小口切りしたねぎでかざりつければ完成！

町管理栄養士の 一口メモ

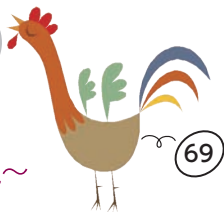


れんこんに含まれる食物繊維は、血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑制する働きがあり、大腸がん予防にもつながります。ただし、糖質も多いので食べ過ぎには注意しましょう。れんこんは、すりおろしたものを保存袋に入れ、薄く伸ばして冷凍しておくとし、必要な分だけ割って使うことができます。寒い朝の1品にいかがでしょうか。



Cook Do どう？

クックドゥ どう？ ～今月の料理～



小松菜と豚肉のサッと炒め

1人分栄養価

エネルギー	194kcal	脂質	12.3g
たんぱく質	12.1g	塩分	2.1g

【材料 2人分】

小松菜	150 g
人参	50 g
豚肉	100 g
A	
おろしにんにく	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
B	
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	大さじ1
白ごま	少々



【作り方】

- ① 小松菜は3cmほどの長さ、人参は短冊に切る。
豚肉はAのタレをもみ込んで下味をつけておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉と人参を炒める。
- ③ 豚肉に焼き色がついたら、小松菜を加えて炒め、Bで味付けをする。
- ④ 盛りつけた後、白ごまを振りかけて完成！

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜はカルシウムが大変豊富で、ほうれん草の約5倍と野菜の中でもトップクラス。骨粗鬆症予防に効果的です。

また、アクが少なく、茹ですずにそのまま使えるので便利です。野菜に含まれる栄養素は、口から食べることで身体に取り入れることができます。

1日350g以上の野菜摂取をめざしましょう。