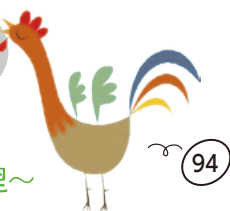


Cook Do どう?

クックドゥ どう? ~今月の料理~



94

簡単! 春キャベツと豚肉の蒸し焼き【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	185kcal	たんぱく質	8.4g
脂質	14.0g	食塩相当量	0.1g
食物繊維	2.5g		



【材料 2人分】

キャベツ……………2~3枚
もやし……………1袋
薄切り豚肉……………100g
ポン酢……………適量
ドレッシング……………適量



【作り方】

- ① キャベツは短冊切りにし、もやしはそのまま水洗いする。
- ② フライパンの底に①を平らに敷き、その上に豚肉を覆いかぶせる。
- ③ フライパンにフタをして火にかけ、豚肉の色が変わるまで約10分間加熱する。
- ④ 器に盛りつけ、ポン酢やドレッシングなど、お好みでかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ



皆さんは、朝に野菜を食べていますか。
津幡町は糖尿病の診断基準「HbA1c」の数値が高い方の割合が多く、なんと、県内でワースト1位。

朝に食物繊維の多い野菜を摂ると血糖値の急激な上昇を抑えてくれます。

そこで、今年度は野菜を取り入れた「AYT~朝に野菜を食べよう~」おすすめレシピを毎月紹介していきます。

Cook Do

どう?



クックドウ どう? ~今月の料理~

95

AYT推進レシピ

チンゲン菜のたまごスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	61kcal	たんぱく質	4.3g
脂質	2.9g	食塩相当量	1.5g
食物繊維	2.0g		



【材料 2人分】

チンゲン菜	1株
人参	30g
しめじ	30g
卵	1個
水	400cc
コンソメ	1個



【作り方】

- ① チンゲン菜は3~4センチ幅のざく切り、人参はせん切り。しめじは石つきを切り除き、ほぐしておく。
- ② 鍋に水を入れ、①とコンソメを加えて煮こむ。
- ③ 溶き卵を流し入れれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ

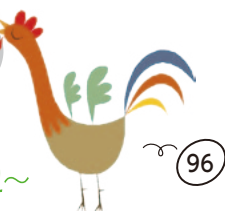


パンやご飯など、炭水化物だけになりがちな朝食に、野菜の旨味が溶け込んだスープを加えてみませんか。野菜の栄養とともに水分も補給できます。

卵の代わりに、ウインナーやお肉を加えても良いですね。もし、スープが余ったら、キャベツやレタスなど、火の通りやすい野菜を追加して、片栗粉でとろみをつければ、新たな1品になります。

Cook Do

どう?



96

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ ピーマンと桜えびの香り炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	36kcal	たんぱく質	1.3g
脂質	2.6g	食塩相当量	0.1g
食物繊維	1.0g		



【材料 2人分】

ピーマン…………… 3個
桜えび…………… 大さじ1
ごま油…………… 小さじ1
ごま…………… 適量



【作り方】

- ① ピーマンは縦に細切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱して①を炒める。しんなりとしてきたら桜えびを加え、炒め合わせる。
- ③ 器に盛り付け、ごまをふりかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ

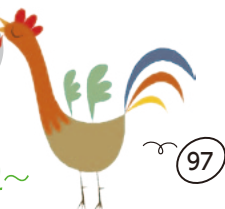


ピーマンは、肌のハリを保つコラーゲンの生成に欠かせないビタミンCや食物繊維が豊富です。

縦に切ることで、苦味を抑えて食べやすくなるほか、フライパンで炒める前に電子レンジで加熱すると、調理時間の短縮もできます。

なお、うま味が豊富なシメジや椎茸など、きのこ類を加えるのもおすすめです。夕食の準備時に多めに作っておき、朝食の1品にプラスしてみませんか。

Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ きゅうりのツナあえ [2人分]

1人分栄養価

エネルギー 70kcal
脂質 4.3g
食物繊維 1.0g

たんぱく質 4.2g
食塩相当量 0.2g



【材料 2人分】

きゅうり…………… 1本
人参…………… 20g
玉ねぎ…………… 1/4個
ツナ…………… 1/2缶



【作り方】

- ① きゅうりと人参は細い千切りにし、玉ねぎは薄く切る。
- ② 耐熱容器に人参と玉ねぎを入れ、電子レンジで約1分30秒加熱する。
- ③ ボウルに②とツナ、きゅうりを入れて混ぜ合わせれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



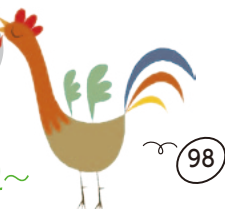
きゅうりなどの夏野菜は、適度に体を冷やしてくれるとともに、水分が多いので水分補給もできます。

また、食物繊維の多い野菜を朝食に取り入れることで、血糖値の上昇を抑えてくれるので、忙しい朝は、パンに挟んで食べてみてはいかがでしょうか。

さて、健診が始まって1か月が経ちましたが、もう受診されましたか。毎年9・10月は混み合いますので、早めに受診しましょう。

Cook Do

どう?



98

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ

なすと豚ひき肉の甘辛炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	128kcal	たんぱく質	8.8g
脂質	7.2g	食塩相当量	0.4g
食物繊維	2.5g		

【材料 2人分】

なす	2本
ピーマン	1個
しめじ	1/2パック
豚ひき肉	80g
サラダ油	少々
生姜	5g
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ねぎ	15g
水溶き片栗粉	大さじ1

A



【作り方】

- ①なすは横に半分に切った後、縦に4~6等分にして水にさらす。ピーマンは千切り、しめじは小房に分け、生姜とねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れて生姜を炒め、香りが出たら、豚ひき肉を炒める。
- ③なすとピーマン、しめじを加え、しんなりしたら、Aの調味料を加えて炒める。
- ④ねぎを加え、水溶き片栗粉でとろみをつければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ

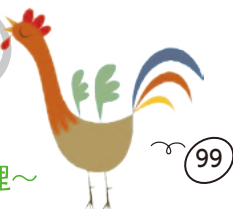


なすには体を冷やす作用があり、暑い季節には最適の食材です。食物繊維が豊富な野菜で、朝食に取り入れることで、血糖値の上昇を抑えてくれます。

なお、皮に含まれる紫の色素「ナスニン」には強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防や眼精疲労回復、がんの抑制も期待できます。皮を剥かずに調理しましょう。

Cook Do

どう?



99

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ

人参とキャベツのサラダロール【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 213kcal
脂質 9.2g
食物繊維 2.1g

たんぱく質 8.1g
食塩相当量 1.3g



【材料 2人分】

人参……………1/2本
キャベツ……………1枚
ウインナー……………2本
食パン(薄切り) ……2枚
ケチャップ……………小さじ2



【作り方】

- ①人参とキャベツは千切りにし、電子レンジで約2分加熱する。
ウインナーは、そのまま茹でる。
- ②パンにケチャップを塗ってから、その上に人参とキャベツを平らに広げ、ウインナーを軸に、ロール状に巻きあげれば完成!
※ラップで包んで左右をねじれば、お弁当として持ち運びにも最適です。

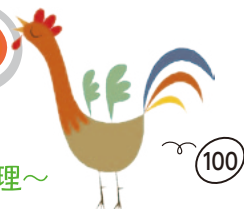
町管理栄養士の 一口メモ



人参に多く含まれるカロテンには、細胞をがん化させる「活性酸素」を抑制する働きがあります。

あまった人参やキャベツの千切りに、ツナやハムなどのたんぱく質を加えてドレッシングをかければ、サラダにもなります。忙しい朝にピッタリの1品になります。

Cook Do どう?



クックドゥ どう? ~今月の料理~

特産品がもりだくさん

モー待てん! 突ゲキ 火牛ドン! 【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 524kcal
脂質 8.2g
食物繊維 1.5g

たんぱく質 10.9g
食塩相当量 0.6g

【材料 2人分】

牛肉スライス…………… 40g
白菜…………… 60g
まこもたけ…………… 40g
人参…………… 20g
金時草…………… 10g
生姜…………… 少々
ごま油、料理酒、しょう油
鶏がらスープの素・各小さじ1
砂糖…………… 小さじ1/2
水溶き片栗粉…………… 大さじ1
ご飯(茶碗2杯分)…………… 240g

※お好みで、うずら卵やエビを入れてください



【作り方】

- ① 人参とまこもたけは皮をむいて短冊切り、白菜は2センチ幅のそぎ切り、金時草は半分切る。生姜はみじん切り、牛肉は一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱して生姜と牛肉を炒め、次に白菜、まこもたけ、人参を入れて炒め合わせる。
- ③ ②に料理酒、砂糖、しょう油、スープの素を入れて一煮立ちさせた後、金時草を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけたものをご飯にかければ完成!

町管理栄養士の 一口メモ

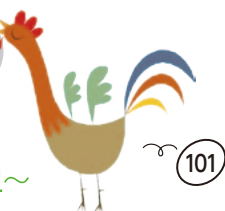


町立小中学校と保育園で今月提供する、町の特産品を使用した「津幡献立」の一品です。

町の特産品「まこもたけ」に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。また、加賀野菜の「金時草」には抗酸化作用があるアントシアニン、血糖値の上昇を抑えるムチンなどが含まれ、生活習慣病の予防が期待できます。

Cook Do

どう？



101

クックドゥ どう？ ～今月の料理～

A Y T (朝に野菜を食べよう) 推進レシピ

小松菜のじゃこ炒め【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	58kcal	たんぱく質	3.4g
脂質	4.5g	食塩相当量	0.1g
食物繊維	0.7g		



【材料 2人分】

小松菜	2株
うすあげ	20g
ちりめんじゃこ	小さじ1
油	小さじ1
かつお節	適量



【作り方】

- ① 小松菜は3cm幅に、うすあげは短冊に切る。
- ② フライパンに油を熱してちりめんじゃこを炒めた後、①を入れて小松菜がしんなりするまで炒める。
- ③ 器に盛り付け、かつお節を上から振りかければ完成！

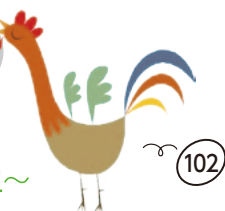
町管理栄養士の 一口メモ



小松菜は、鉄分や食物繊維が豊富なほか、アクが少なく、そのまま調理にも使える便利な食材です。

今回の調理では、ちりめんじゃこやかつお節のうま味を活かすことで、減塩にもつなげています。朝食のご飯のうえに、ふりかけのように乗せてみてはいかがでしょうか。

Cook Do どう?



102

クックドゥ どう? ～今月の料理～

A Y T (朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
白菜と柿のサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	74kcal	たんぱく質	1.7g
脂質	5.2g	食塩相当量	0.1g
食物繊維	1.2g		



【材料 2人分】

白菜…………… 2枚
柿…………… 1/2個
うす揚げ…………… 1/4枚
マヨネーズ…………… 大さじ1



【作り方】

- ① うす揚げは熱湯をかけて油抜きをし、白菜や柿とともに短冊切りにする。
- ② 耐熱容器に白菜とうす揚げを入れ、電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②の粗熱がとれたら、柿とマヨネーズを入れて和えれば、完成!

町管理栄養士の 一口メモ

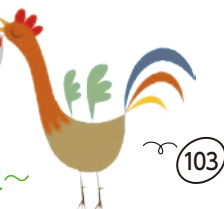


白菜は、葉の内と外でビタミンCの含有量に差があります。外葉と芯の部分には、中葉の約2倍のビタミンCが含まれていますので、積極的に料理に取り入れたいものです。

また、日本を代表する果物「柿」にもビタミン類が多く含まれており、風邪の予防に効果的ですが、糖質も多く含まれているので、1日1個を目安にしましょう。

Cook Do

どう?



103

クックドゥ どう? ~今月の料理~

A Y T (朝に野菜を食べよう) 推進レシピ

さば缶のみぞれ煮【2人分】

1人分栄養価

エネルギー 226kcal
脂質 13.9g
食物繊維 0.7g

たんぱく質 16.5g
食塩相当量 1.1g



【材料 2人分】

さばの缶詰…………… 1缶
大根…………… 100g
ねぎ…………… 適量



【作り方】

- ① 大根はすりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ② さばの缶詰を鍋にあげ、すりおろした大根を汁ごと加えて軽く煮る。
- ③ 器に盛りつけ、ねぎをのせれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



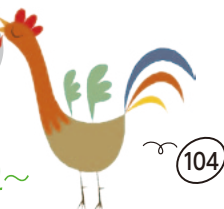
魚の缶詰は保存も効き、災害時には貴重なたんぱく源となるため、常備しておくとい品です。

さばの缶詰は、汁ごと使うと味付けの必要もなく、大根もすりおろして入れば煮込み時間も不要なので、簡単に一皿追加することができます。

一口大に切った人参や玉ねぎなどを加え、五目煮風にアレンジするのもおすすめです。

Cook Do

どう?



104

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシビ
根菜のあったかスープ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	4.2g
脂質	3.7g	食塩相当量	2.4g
食物繊維	0.4g		



【材料 2人分】

大根	60 g
人参	20 g
ごぼう	30 g
しめじ	30 g
ねぎ	20 g
コンソメ	1個
おろし生姜	小さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1
卵	1個

【作り方】

- ① 大根と人参は拍子切り、ごぼうは斜め切り、ねぎは小口切りにする。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に①を入れ、材料を覆うくらいに水を入れて煮込む。
- ③ 野菜に火が通ったら、コンソメ、おろし生姜、水溶き片栗粉を入れ、とろみが出てきたら溶き卵を回し入れて完成!

町管理栄養士の 一口メモ



寒い朝が続きますが、生姜と野菜たっぷりのスープを食べて、体をポカポカにしませんか。

生姜には体を温める作用があり、血行促進や冷え性の改善が期待できます。具材に食物繊維が豊富なごぼうやしめじを使うほか、大根や人参も普段より大きめに切ることで、噛みごたえも増し、食べ過ぎを防ぐことにつながります。

Cook Do どう?



105

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ

小松菜とツナのカラフルサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	69kcal	たんぱく質	4.2g
脂質	4.0g	食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.6g		



【材料 2人分】

小松菜	2株
玉ねぎ	40g
人参	20g
粒コーン	10g
ツナ缶	1/2缶



【作り方】

- ① 小松菜は茹でた後に水気を絞って3cmの長さ切る。人参は千切りにする。玉ねぎは薄く切って水にさらしておく。
- ② 耐熱容器に人参と粒コーンを入れ、約2分加熱する。
- ③ ボウルに材料を入れ、ツナと和えれば完成!

町管理栄養士の 一口メモ



小松菜には、カルシウムや鉄分のほか、ビタミンAも多く含まれています。ビタミンAには免疫力を高める働きがあり、風邪の予防に役立ちます。なお、ビタミンAは脂溶性のため、ツナと和えることで、より吸収率がよくなります。

朝食に野菜を取り入れると、生活習慣病の予防につながります。朝食の1品にプラスしてみましょ。