

新鮮な野菜を

おいしく食べよう!

新鮮な野菜には体調を整える栄養素がたくさん含まれています。そんな野菜をよりおいしく食べたいものですね。

今回は、日ごろから食生活を通じた健康づくり活動に取り組んでいる、北区食生活改善推進員の皆さんが「特に野菜不足の方に手軽においしく食べてもらいたい」と野菜を使ったレシピを教えてくださいました。ぜひ参考にして下さいね。



北区食生活改善推進員協議会
石井 泰子 会長

野菜だけではなく、カルシウムたっぷり、骨を強くしてくれる乳製品も取り入れてみました。簡単に作れますので、ぜひ試してみてくださいね。

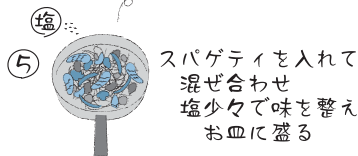
北区食生活改善推進員協議会の活動についてのお問い合わせは
北区地域保健課健康推進係へどうぞ ☎757-1181

見た目もきれいな「カラフルパスタ」



～出来上がり～

パセリと粉チーズを振りかけて



⑤ スパゲティを入れて混ぜ合わせ、塩少々で味を整えお皿に盛る

作り方

<下準備>

・ニンニクは皮をむいてスライスする



・ブロッコリーは小房に分ける



・ズッキーニは5〜6ミリ幅の半月切り



・赤ピーマンは短冊切り



・シメジは小房に分ける



・エビは殻をむいて



塩、酒少々入れて



熱湯でさつとゆでておく

① たつぷりの熱湯に塩大さじ1と1/2を入れてスパゲティを好みの固さにゆでる



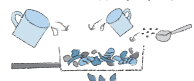
② ブロッコリーもゆでておく

このとき、手付きのざるに入れて

①の鍋に4〜5分浸しておく



④ 牛乳1/2カップを入れて煮立ったら、昆布茶小さじ1と生クリーム1/4カップを加える



③ オリーブオイル大さじ1とニンニクを入れて弱火で香りが出るまでよく熱し、残りの具材を加えていためる



材料 (4人分)

サニーレタス 1/2株
黄ピーマン 1/6個
ミニトマト 4個
玉ねぎ 1/4個
プロセスチーズ 50グラム
ベーコン 1枚

調理時間約10分

<ソース>
サラダ油 大さじ2
酢 小さじ4
みそ 小さじ2
からし 小さじ1/3
塩 少々

たったの10分でできる! 「サニーレタスとチーズのサラダ」

作り方

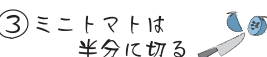
① サニーレタスは食べやすい大きさにちぎって、水に浸してパリッとさせる



② 黄ピーマンは白い部分を除いて細かく切って水にさらす



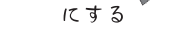
③ ミニトマトは半分に切る



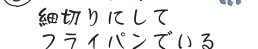
④ 玉ねぎはごく薄切りにして、塩でもんでから水にさらす



⑤ チーズは細切りにする



⑥ ベーコンは細切りにしてフライパンでいる



<ソース>

ボールで合わせておく

サラダ油 大さじ2
酢 小さじ4
みそ 小さじ2
からし 小さじ1/3
塩 少々

⑦ ①〜⑥の材料とソースを混ぜ合わせて

このとき、野菜の水をよく切っておくことがポイント



～出来上がり～