



SAPPORO

～毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間～

# 簡単！お手軽！ ～野菜レシピ2～

作成：南保健センター管理栄養士

## 野菜を手軽に食べる工夫

\*包丁やまな板を使わずに調理する。スライサーやピーラーを使うのもOK。

\*加熱して食べる。野菜は「炒める・蒸す・ゆでる」など加熱することで、かさを減らせます。

\*大量に買った野菜は冷凍保存する。

野菜を冷凍保存するコツ：①野菜をきちんと洗う。②小分けにしてラップに包み、フリーザーバックへ入れる。

③冷凍時間は短くする（平らに置いて厚みや重なりを減らし、アルミなどの金属トレイに乗せる）。④基本は加熱後に冷凍する。※ねぎや生姜、にんにく、しそ等の薬味はそのままカットして冷凍保存が可能です。

# ピーマン

北海道では 6～9 月頃が旬

【特徴】ピーマンはビタミン A・C・E が豊富にふくまれています。中でも免疫力強化・美肌効果のあるビタミン C はレモン果汁やみかんよりも多く含まれています。

【見分け方】ヘタの切り口がきれいでみずみずしいもの。皮が鮮やかな色でつやがあり、肉厚なものがおいしい。

【料理例】炒め物、肉詰め、ラタトゥイユ、ピクルス、揚げ物など

## ピーマンと豚肉の塩レモン炒め



(広報さっぽろ南区版平成 27 年 7 月号掲載)

### 【材料/2 人分】

ピーマン…4 個

レモン汁…大さじ 1

赤ピーマン…1/3 個

サラダ油…大さじ 1

豚肉(薄切り)…100g

塩・こしょう・酒…適量

### 【作り方】

1. ピーマン・赤ピーマンは種とヘタをとり、縦に 5mm 程の細切りにする。
2. 豚肉は 3cm 程の大きさに切って、酒・塩を揉みこんでおく。
3. フライパンに油を熱し、豚肉を焼き目がつくくらいに炒めた後、1 を加え更に炒める。塩をふりいれて味付けをしたらレモン汁を入れてさっと炒め、こしょうをふる。

【栄養価/1 人分】エネルギー:99kcal、食塩量:0.7g

# サヤエンドウ

北海道では 7～10 月上旬が旬

【特徴】 風邪予防や疲労回復に効果があるビタミン C が、免疫力を高めるβカロテン（ビタミン A）を豊富に含んでいます。豆の部分には、糖質をエネルギーに変えときに必要なビタミン B1 を多く含みます。

【見分け方】 さやが鮮やかな緑色で張りやツヤがあり、豆が目立たないもの。先のひげが白っぽくピンとしているものがおいしい。

【料理例】 炒め物、あえ物、煮物、汁物、ちらし寿司など

## サヤエンドウの卵とじ



(広報さっぽろ南区版平成 28 年 3 月号掲載)

### 【材料/2 人分】

サヤエンドウ…50g	チキンコンソメ…小さじ 1/2
ニンジン(細切り)…小 1/3 本	油…小さじ 1
ハム…2 枚	水…大さじ 2
卵…2 個	

### 【作り方】

1. サヤエンドウは筋を取る。ハムは食べやすい大きさに切る。
2. 熱したフライパンに油をひき、ニンジン、サヤエンドウの順に炒める。火が通ったらハム、水、チキンコンソメを加え、煮立てる。
3. 溶き卵を 2 に流し入れ、火を通す。

【栄養価/1 人分】 エネルギー:63kcal、食塩量:0.8g

# ニンジン

北海道では 7~11 月頃が旬

【特徴】 免疫力を高め、皮膚や粘膜を正常に保つ効果のあるカロテンが豊富に含まれています。

【見分け方】 全体が色鮮やかで、葉を落とした切り口が小さいものは、果肉が柔らかくおいしい。

【料理例】 グラッセ、ポターージュ、マリネなど

## ニンジンマリネ



(広報さっぽろ南区版平成 27 年 9 月号掲載)

### 【材料/2 人分】

ニンジン…1 本

ハム(細切り)…2 枚

☆おろしにんにく…小さじ 1/2

☆オリーブ油・酢…各大さじ 1

☆塩・粗びき黒こしょう…少々

☆ドライパセリ…少々

### 【作り方】

1. ニンジンはピーラーで薄く切り、熱湯で 10 秒ゆで粗熱をとり、水分をしっかりと切る。
2. ハム、1、☆をよく混ぜ合わせる。

【栄養価/1 個分】エネルギー:116kcal、食塩量:0.7g



# カボチャ

北海道では8～12月頃が旬。北海道ではカボチャの生産量が全国1位！

【特徴】カボチャに含まれるビタミン類は、長期保存をしても減少しにくく、熟すほど甘みが増し、カロテン含有量も増えます。免疫機能を高め、風邪予防・老化予防効果のあるβカロテンを多く含んでいます。

この他にも、ビタミンC・E、食物繊維を多く含んでいます。

【見分け方】皮が硬く、ずっしりと重いものや、果肉が厚く、色が濃いものが多い。

【料理例】煮物、コロッケ、シチュー、グラタン他、お菓子など幅広く使えます。

## カボチャのチーズ入りゴマ団子



(広報さっぽろ南区版平成26年9月号掲載)

### 【材料/2人分】

カボチャ…1/5個

プロセスチーズ…40g

白ごま…大さじ5～6

☆上新粉…大さじ1

☆牛乳…大さじ4

☆しょうゆ…少々

### 【作り方】

1. カボチャをゆでて、へら等をつぶす。プロセスチーズは8等分にする。
2. カボチャに☆を加えて混ぜ合わせて8等分にし、プロセスチーズを芯にして包んで、白ごまを全体にまぶす。
3. 少し焼き色がつくまでフライパンで焼き、器に盛る。

【栄養価/1人分】エネルギー:257kcal、食塩量:0.9g

# トウモロコシ

北海道では 7~9 月頃が旬

【特徴】トウモロコシは糖質を効率よくエネルギーに変えるビタミン B 群と食物繊維が豊富。

【見分け方】皮は鮮やかな緑色で、濃茶色ひげがたっぷりついているものは実もぎっしり詰まっています、おいしい。

【料理例】コーンスープ、バターソテー、サラダなど

## コーンいももち



(広報さっぽろ南区版平成 27 年 8 月号掲載)

### 【材料/6 個分】

ゆでとうもろこし…80g

マヨネーズ…大さじ 1

じゃがいも(中)…1 個

塩…少々

片栗粉…小さじ 4

パセリ…適量

### 【作り方】

1. じゃがいもは加熱し、なめらかになるまでつぶす。
2. コーンはキッチンペーパーでしっかり水気をとる。
3. 塩、片栗粉、マヨネーズと 1 と 2 を混ぜる。
4. 6 等分して、丸く成形する。フライパンに油を熱し、両面きつね色になるまで焼く。
5. パセリをかける。

【栄養価/1 個分】エネルギー:51kcal、食塩量:0.2g

# ブロッコリー

北海道では 6~9 月頃が旬

【特徴】きゅうりは 95%以上が水分ですが、利尿作用を促すカリウムが多く含まれていて、むくみをとる効果があります。また、身体を冷やす働きもあります。

【見分け方】緑色が濃く、イボがしっかりしていて、とげは痛いぐらいのものがおいしい。

【料理例】酢の物、浅漬け、サラダ、かっぱ巻き、ピクルスなど

## ブロッコリーのマヨおかかあえ



(広報さっぽろ南区版平成 28 年 2 月号掲載)

### 【材料/2 人分】

- ブロッコリー…1/2 株
- ☆鰹節…小 1 袋(2.5g)
- ☆マヨネーズ…大さじ 2
- ☆醤油…小さじ 1
- 白ゴマ…大さじ 1

### 【作り方】

- ブロッコリーを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。  
※レンジ加熱でも OK。
- ボウルに 1 と☆を入れてよく混ぜ合わせ、仕上げに白ゴマをまぶす。

### 【栄養価/1 人分】

エネルギー:139kcal、食塩量:0.7g

# チンゲン菜

北海道では 10~11 月頃が旬

【特徴】 血圧の上昇を抑えるカリウムや骨や歯を丈夫にするカルシウムを豊富に含んでいます。

【見分け方】 葉は緑が濃くピンとしており、軸が肉厚で根元が密に重なっているものが多い。

【料理例】 炒め物、煮物、おひたし、スープなど

## チンゲン菜と豚肉ときのこの卵炒め



(広報さっぽろ南区版平成 27 年 11 月号掲載)

### 【材料/3 人分】

チンゲン菜(ざく切り)…2 株

しめじ(ほぐす)…1/2 パック

卵…3 個

豚バラ肉…150g

塩・こしょう…少々

ごま油…大さじ 1

☆オイスターソース…大さじ 1 弱

☆みりん…小さじ 2

☆醤油…小さじ 1

☆中華だしの素…小さじ 1/2

☆水…小さじ 2 弱

### 【作り方】

1. チンゲン菜はざく切り、豚肉は 3cm 程に切り、塩とこしょうをふる。
2. フライパンにごま油を引き、スクランブルエッグを作り、取り出しておく。
3. 豚肉に火が通ったら、チンゲン菜の軸としめじを炒める。しんなりしてきたら、チンゲン菜の葉を加え、さっと炒め、更に2と☆を加えて炒める。

【栄養価/1 人分】 エネルギー:209kcal、食塩量:1.4g