

# 野菜を食べて、心もからだも元気になろう!

## たっぷり野菜スープ～冷蔵庫の残り野菜で～



1人分の野菜 100g

### 材料(2人分)

にんじん	1/6本	オリーブ油	大さじ1/2
玉ねぎ	1/4個	水	300cc
キャベツ	1枚	固形コンソメ	1個
いんげん	2本	塩・こしょう・しょうゆ	少々
じゃがいも	1/2個		
ベーコン	1枚		
大豆水煮缶	30g		

### 作り方

- ① 野菜、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を入れて熱し、野菜とベーコンを加えて炒め、水とコンソメを入れ、じゃがいもを加えて煮込む。
- ③ 野菜、じゃがいもが柔らかくなったら大豆を加え、塩、こしょう、しょうゆで味を調える。

1人分の栄養価	エネルギー	食物繊維	塩分
	110kcal	2.8g	1.3g

## 野菜豆乳スープ～コクはあるけどヘルシー～



1人分の野菜 70g

### 材料(2人分)

白菜	1/2枚	水	140cc
にんじん	1/10本(20g)	無調整豆乳	120cc
エリンギ	1/3パック	鶏がらスープの素	2g
ぶなしめじ	1/3パック	みそ	小さじ1強
えのき	1/3パック	ラー油	少々
長ねぎ	5cm		

### 作り方

- ① 白菜は芯と葉に分け、食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm厚さのいちょう切り、各きのこは石づきをとる。エリンギは長さを半分にして、5mm厚さに切る。(大きいものは幅も半分にする。) しめじは小房に分ける。えのきは半分の長さに切り、根をほぐす。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、柔らかくなったら鶏がらスープの素を加え、白菜の芯、きのこ、白菜の葉の順に入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 長ねぎと豆乳を加えてひと煮立ちさせ、みそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り、お好みでラー油を加える。

きのこ類は1種類でも他のきのこでもOK! 豆乳の代わりに、牛乳や水でもおいしくできます。

1人分の栄養価	エネルギー	食物繊維	塩分
	57kcal	2.6g	0.9g

## かぼちゃとお豆のスープ～お豆の食感がアクセント～



1人分の野菜 165g

トマトの代わりに、トマト缶(1/3缶)でもおいしく作れます。

### 材料(2人分)

ミックスビーンズ	40g		
かぼちゃ	一口大3切(80g)		
玉ねぎ	1/2個		
トマト	1個		
水	120cc		
油	小さじ1		
固形コンソメ	1個		
塩・こしょう	少々		

### 作り方

- ① かぼちゃ、トマトは2cm角、玉ねぎは1cm角に切る。
- ② 鍋に油を熱し、かぼちゃ、玉ねぎを軽く炒め、ミックスビーンズを入れて全体に油をなじませる。
- ③ ②にトマト、水、コンソメを加えやわらかくなるまで煮る。
- ④ 塩、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価	エネルギー	食物繊維	塩分
	103kcal	4.3g	1.3g

## ほうれん草のクリームスープ～コーンの甘味で子どもも喜ぶ～



1人分の野菜 100g

クリームコーンや豆乳の代わりに、牛乳でもOK。お好みでウインナーを加えてもおいしいです。

### 材料(2人分)

ほうれん草	2株(50g)	クリームコーン	150cc
玉ねぎ	1/4個	水	150cc
にんじん	1/6本	無調整豆乳	60cc
じゃがいも	1/2個	みそ	小さじ2
ベーコン	1枚	こしょう	少々
油	小さじ1		

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンは5mm角に切り、ほうれん草は2cm長さに切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンを炒める。水を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ③ ②にほうれん草を加えて火が通ったら、クリームコーンを加えてひと煮たちさせる。豆乳とみそを溶き入れ、こしょうで味を調える。

1人分の栄養価	エネルギー	食物繊維	塩分
	165kcal	3.7g	1.4g



Ebetsu Vegetable Life

## ごぼうとおからの豆乳ブラウニー

～カロリー控えめ食物繊維たっぷり～

<材料8人分> 18cm×18cmケーキ角型1台分

ごぼう	70g	<b>&lt;作り方&gt;</b> ① オープンを170℃に予熱しておく。 ② ごぼうは皮をむいて、5mmの角切りにして水に放し、ざるにあけておく。 ③ フライパンにバター(A)を熱し、②を炒める。 ※器にバターと刻んだごぼうを入れ、ラップをしてレンジで2分加熱でもOK。 ④ 全体にバターが回ったら、砂糖を加えて炒め、さらに水を加え、水分がなくなるまで煮て冷ましておく。 ⑤ ボールにおから、砂糖、油、溶かしバター(B)を入れて、ゴムべらでよく混ぜる。泡立て器に変えて、豆乳も加え混ぜる。 ⑥ ★を合わせてふるいで2回ふるってから⑤のボールに加える。 ⑦ ④も加えて、ゴムべらで混ぜる。 ⑧ 型に流し入れ、予熱したオーブンで15～20分焼く。 ※トースターで20～30分焼いてもOK。 ⑨ 型から出して粗熱がとれたら、8等分に切り分ける。
バター(A)	5g	
砂糖	小さじ2	
水	大さじ2	
おから	50g	
砂糖	60g	
豆乳	100g	
サラダ油	大さじ1	
バター(B)	10g	
★ 薄力粉	70g	
ココア	20g	
ベーキングパウダー	小さじ1	

1人分の栄養価	エネルギー	食物繊維	塩分
	138kcal	3.2g	0.8g

ごぼうのおはなし・・・

見た目は木の根のようで、地味～な食材ですが、食物繊維などとても栄養価の高い野菜です。特に数ある野菜の中でも食物繊維の含有量はトップクラス！！腸を掃除し、便通を良くする働きがあります。大腸がんなどの予防効果も期待されています。

## 簡単でおいしい(\*^\_^\*)こんな1品も

### 玉ねぎステーキ ～玉ねぎの甘みが引き立つ～



材料(2人分)

玉ねぎ	中1個
ごま油	小さじ2
めんつゆ	小さじ2
酢	小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは輪切りにしてラップに包み、レンジで2分30秒加熱。
- ② フライパンにごま油を熱し、両面焼く。
- ③ めんつゆと酢を合わせたものを回し入れ、汁気がなくなったら出来上がり。

1人分の栄養価	エネルギー	食物繊維	塩分
	90kcal	1.6g	0.5g

## 生活習慣病、がん予防のため

高血圧、糖尿病などの生活習慣病とがんの予防のためには野菜を1日350g以上とることが推奨されています。北海道は野菜の生産量が多いのですが、1人あたりが食べている量はあと1日70gほど不足している状況です。健康維持、若さを保つために、あと1品野菜料理をプラスしてみませんか？



～レシピで使用した主な野菜について～

### にんじん

人参に含まれるカロテンは、油と一緒にとると吸収率が高まります。油炒めやオイルドレッシングを使ったり、肉や魚などと一緒にとることがおすすめです。全体的に赤みが濃く鮮やかで、表皮がなめらかなものを選びましょう。また、茎の切り口が小さいものの方が芯まで柔らかくておいしいです。

### 玉ねぎ

お肉と一緒に炒めたり、ひき肉などと混ぜることで、肉に含まれるビタミンB1の吸収率がアップします。また、悪玉コレステロールを減らすなど血液さらさら効果が期待できます。疲れぎみの方におすすめ！生活習慣病予防にも。

### キャベツ

とても栄養価の高い野菜です。ビタミンC、ビタミンEなど、がん抑制効果が期待できる成分が多く含まれています。また、キャベツに含まれるビタミンUは胃を保護してくれる働きがあり、潰瘍の予防にも！

### じゃがいも

じゃがいもには、疲労回復や肌荒れ予防に効果のあるビタミンCと高血圧予防やむくみ予防効果のあるカリウムが多く含まれています。7～15℃の常温で保存することができ、新聞紙や紙袋で包んで保存しましょう。

### はくさい

ビタミンCやカルシウムが含まれており、体も温まり、胃腸にもやさしい食材で、カゼの予防に役立ちます。霜が降りることで甘味が増します。緑の外葉がついたもので、先端がしっかり閉じているものを選びましょう。

### ほうれん草

鉄や造血作用のある葉酸が豊富で、貧血予防、がん予防の効果が期待できます。葉が肉厚で、軸が太く、ハリのあるものが良質で、根本の赤みが濃いものを選びましょう。ラップで包み、冷蔵庫の野菜室で保存しましょう。