

<野菜たっぷりレシピ>

フクラギのもみじ焼き (8人分)



材料	分量	作り方
フクラギ(切り身) 塩 こしょう 料理酒 マヨネーズ 人参	8切 小さじ 2/3 少々 小さじ 4 大さじ 4 50g	① フクラギは、手で覆いながらさっと水で洗い、キッチンペーパーで軽く水気をふき取ってから、料理酒と塩、こしょうを振りかける。 ② マヨネーズにすりおろした人参を混ぜ合わせ①の上のにせる。 ③ ②をグリルやトースターなどで焼く。 ☆ アルミホイルやアルミカップを使って焼くとグリルやトースターが汚れにくいです。 ※フライパンで蒸し焼きでもOK!

だいこんサラダ (8人分)

材料	分量	作り方
大根 きゅうり 人参 冷凍 ホールコーン 酢 塩 砂糖 しょうゆ こしょう サラダ油	320g 1本 1/2本 100g 小さじ 2 小さじ 2/3 小さじ 2 少々 少々 小さじ 2	① 野菜を切る。 大根、人参→千切り きゅうり→縦半分につけてから、斜め薄切り ② お湯を沸かし、大根、人参、ホールコーンをさっとゆで、冷水で冷やす。 ③ 水気を切った②にきゅうりを加え、混ぜ合わせた調味料Aで和える。 ☆ 小松菜やキャベツ、白菜、もやしなど他の野菜でも応用できます。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

★もっと野菜を食べましょう

野菜は、低エネルギーでビタミンや食物繊維を多く含むことから、生活習慣病の予防に役立ちます。毎食1〜2皿の野菜料理をとるようにしましょう。




野菜をとるコツ

<p>加熱してカサを減らす</p>	<p>みそ汁やスープに入れる</p>	<p>カット野菜や冷凍野菜を利用する</p>
-------------------	--------------------	------------------------

秋野菜のカレースープ煮 (8人分)

材料	分量	作り方	
豚肉	160g	① 野菜を切る。 ・玉ねぎ→薄切り ・大根、さつまいも、れんこん→いちょう切り ・ねぎ →1cm幅に切る ・小松菜→2cm幅に切る ② 鍋に油を引き、すりおろしたにんにく、生姜と豚肉を炒める。 ③ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎ、大根、れんこんを加え、全体を炒め合わせる。 ④ 玉ねぎがしんなりしたら、さつまいも、ゆで大豆、水5~6カップ、コンソメを加え煮る。 ⑤ 野菜がやわらかくなったら、ねぎと調味料Aを加え、しばらく煮る。 ⑥ 小松菜を加え、ひと煮立ちしたら、塩で味を調える。 ⑦ 同量の水で溶いた米粉を加え、とろみを付けて仕上げる。	
にんにく・生姜	少々		
サラダ油	適量		
玉ねぎ	1玉		
大根	200g		
れんこん	200g		
さつまいも	200g		
大豆(水煮)	100g		
ねぎ	60g		
小松菜	100g		
コンソメ	少々		
カレールウ	90g(4かけ)		
トマトケチャップ			大さじ1
カレー粉(あれば)			
塩	少々		
米粉	小さじ2		




☆ 不足しがちな野菜や豆、芋などをたっぷりとれるメニューです。きのこを加えてもOK。
 ☆ 家にある野菜に置き換えて、手軽に作ることができます。

りんごの簡単コンポート (8人分)



材料	分量	作り方
りんご	480g (2玉程度)	① りんごは、くし形に切り、1~2cm程度のいちょう切りにする。※皮つき、皮むきはお好みで。 ② ①を耐熱ボウルに入れ、レモン汁と砂糖を加え、ラップをして、電子レンジ(600W)で5~6分加熱する。 ③ 全体を軽く混ぜ合わせ、加熱が足りないようであれば追加で加熱する。
レモン汁	大さじ2	
砂糖	小さじ2	



☆ 温かいままでも、冷やしてもおいしくいただけます。
 ☆ パンやクラッカー、ヨーグルト、アイスなどのトッピングにもおすすめです。