



冬野菜をメインおかずにアレンジ

大根、白菜、ほうれん草、ねぎなど、今が旬の冬野菜は、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、野菜はしっかり噛んで食べる必要があるため、満足感が得られやすく、食べ過ぎを防いで肥満の予防に役立ちます。いつもは脇役の野菜をメインのおかずにアレンジするレシピをご紹介します。

冬野菜をたっぷり使った温かい料理で体を芯から温め、寒い冬を乗り切りましょう。



代表的な冬野菜の特徴



大根

根にはビタミンC、葉にはカロテン、カルシウムが豊富に含まれます。また、でんぷん分解酵素のジアスターゼも多く、胃もたれや胸やけの解消に役立ちます。

白菜

ビタミンC、カリウムを多く含みます。加熱により大幅にかさが減るのでたくさんとることができます。

カリフラワー

加熱に強いビタミンCを含むため、損失が少なく、効率よくとることができます。

ほうれん草

カロテンやルテイン、ビタミンCを多く含み、動脈硬化予防に、また、鉄分も多く、貧血予防にも効果が期待できます。

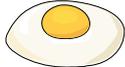
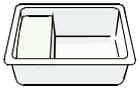
ねぎ

ビタミンB₁、B₂を多く含み疲労回復に効果が期待できます。香り成分の硫化アリルは血行を良くして冷え性の改善に役立ちます。

小松菜

カルシウム、ビタミンC、カロテンを多く含みます。ほうれん草に良く似ていますが、くせのない味が特徴です。

これらの冬野菜に下の卵・魚・肉・大豆製品のいずれかをプラスしてメインのおかずに！

	卵	魚	肉	大豆製品
1皿の目安量	1個 	70g程度 (1切) 	50g程度 (薄切り肉2~3枚) 	豆腐 100g 又は 納豆 1パック 

※メインおかず（主菜）の量・・・1食に1皿が目安です

現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。



家庭で実践!肥満予防のおすすめレシピ

～作ってみよう、冬野菜でメインおかず～

ぶりのみぞれ煮

材料(2人分)

ぶり	2切れ	青ねぎ	10g
酒	小さじ1	A だし汁	100cc
塩	ひとつまみ	酒	小さじ2
薄力粉	大さじ1	薄口しょうゆ	小さじ2
油	小さじ1	みりん	小さじ2
大根	150g	七味唐辛子	適量

作り方

- 1 ぶりは、酒、塩をふっしておく。大根は皮をむいて卸し、ザルに上げておく。青ねぎは小口切りにする。
- 2 ぶりの水気をキッチンペーパーでふき、薄力粉を茶こしに入れて薄くまぶす。
- 3 テフロン加工のフライパンに油を熱し、1のぶりを両面こんがり焼く。余分な脂をペーパーでふき取り、Aを加えて煮立て、火が通ったら大根卸しを加えてさっと煮る。
- 4 3を器に盛り、青ねぎを散らし、七味唐辛子をふる。

1人分の栄養価

256kcal / 蛋白質 16.2g / 脂質 14.5g / 塩分 1.3g



カリフラワーの和風グラタン

材料(2人分)

カリフラワー	150g	《ホワイトソース》	
人参	1/4本	バター	10g
塩	ひとつまみ	薄力粉	大さじ1
エリンギ	大1本	低脂肪牛乳	240cc
ツナ缶	小1缶	コンソメ	1/2個
塩	小さじ1/8	西京みそ	大さじ1
コショウ	少々	パン粉	小さじ1

作り方

- 1 カリフラワーは小房に分け、人参は皮をむき、短冊切りにして塩を入れた湯で3分程度ゆで、軽く火を通す。
- 2 エリンギは長さを半分程度に切り、厚めにスライスする。
- 3 フライパンにバターを熱し、薄力粉を焦がさないように炒め、低脂肪牛乳を少しずつ加え、刻んだコンソメ、西京みそを加えてよく混ぜる。
- 4 3に1、2とツナ缶の油を切ったものを混ぜ、塩、コショウをふり、グラタン皿に盛り、パン粉を散らし、180℃のオーブンで20分程度焼く。

1人分の栄養価

284kcal / 蛋白質 16.8g / 脂質 15.3g / 塩分 2.2g



メタボ予防の食生活「手軽に冬野菜を味わおう」 参加者募集中!!

©MPC



2月の健康の日は、「冬野菜」をテーマに料理教室を開催します。料理は苦手という方でも、安心して参加していただけます。簡単でおいしい野菜料理を実際に作って試食しませんか？

日時:2月11日(金・祝) 10時~13時 ところ:福祉健康センター1階 調理室 対象:伊勢市民

参加費:300円 申込み:伊勢市健康課 TEL 27-2435

※詳細は広報いせに掲載