



健康を維持するためには、「毎日350g以上の野菜」を食べることが推奨されています。効率よく野菜をとるためのレシピをご紹介します。

※野菜240g=1日にとりたい野菜(350g)の2/3の量

食物繊維でからだスッキリ

春色パスタ

1食で240g!

メインになる
ごちそう野菜

GOCHISO YASAI





ブロッコリーと鶏肉の春色パスタ



1人分491kcal/
野菜165g(正味)

材料 (2人分)

ショートパスタ(ペンネ) 140g
鶏もも肉 ……………1/2枚(120g)
[A] 塩 ……………小さじ1/4
 こしょう ……………少々

ブロッコリー ……………小1個(150g)
新たまねぎ ……………2/3個(100g)
黄パプリカ(大) ……………1/2個(75g)
にんにく ……………1かけ
白ワイン ……………大さじ2
赤唐辛子(小口切り) ……少々
オリーブ油 ……………大さじ1
塩……………大さじ1/2
しょうゆ ……………小さじ1

作り方

- ①鶏肉は余分な脂を除き、横に1cm幅に切り、[A]をからめる。
- ②ブロッコリーは食べやすく切り分け、水にさらして水気を切る。パプリカは縦半分、横1cm幅に切る。
- ③にんにくはみじん切りにする。新たまねぎは1cm幅のくし切りにしてほぐす。
- ④鍋に1リットルの熱湯を沸かし、塩を入れてパスタをゆでる。ゆで終わり2分前に②を入れ、一緒にゆでて、ざるにあげる。
- ⑤フライパンにオリーブ油を熱し、①を入れてふたをし、2分ほど蒸し焼きにする。ふたを取って赤唐辛子と③を炒め、白いワインを振って煮詰める。④を入れて炒め合わせ、しょうゆを振って混ぜて盛る。



ひらひらせロリとにんじんの野菜ドレッシング仕立て



1人分85kcal/
野菜75g

材料 (2人分)

セロリ ……………大1/2本(50g)
にんじん ……………小1/2本(50g)
サニーレタス ……………2枚(50g)
[A] おろしたまねぎ、
 おろしにんじん、
 オリーブ油、酢 …… 各大さじ1
 塩 ……………小さじ1/4
 こしょう、砂糖 …… 各少々

作り方

- ①[A]を混ぜておく。
- ②セロリは筋を取り、にんじんの皮をむく。セロリは長めにピーラーでそぎ、にんじんも同様にそぐ。サニーレタスは一口大にちぎる。
- ③器に②を盛り合わせ、①をかけ、よく混ぜて食べる。



いちごのヨーグルトシャーベット



1人分103kcal/
フルーツ75g

材料 (4人分)

いちご(小粒) ……………1パック(300g)
プレーンヨーグルト ……200g
はちみつ ……………大さじ2~3

作り方

- ①いちごは洗って水気をふき、へたを取って縦半分に切る。保存袋に入れて冷凍する。
- ②①を冷凍庫から取り出し、3分ほど常温に戻したら、フードプロセッサーで、ヨーグルト、はちみつといっしょになめらかになるまで混ぜる。密閉容器に入れて冷凍庫で3時間ほど凍らせる。
- ③スプーンですくって盛る。

野菜、食べていますか？



今泉 久美

いまいずみ・くみ 料理研究家・栄養士。野菜たっぷりで栄養バランスのよい料理を実践。つくりやすく、健康的な料理が人気で、テレビや雑誌など幅広く活躍中。著書多数。女子栄養大学栄養クリニック特別講師。

やわらかくて甘みのある春野菜。野菜には、からだに必要なビタミン、ミネラル、カリウム、食物繊維などがたっぷり含まれ、その栄養素が生活習慣病などの予防に役立つと期待されています。野菜は食べているつもりでも、意識しないと日に必要な350gをとることはできません。まず毎日どれくらい食べているのか意識することからはじめ、1日3食で、できるだけ野菜を食べる工夫をしましょう。色の濃い緑黄色野菜と、色の薄い淡色野菜がありますが、350gのうち、緑黄色野菜は120gを目安に。それぞれの野菜にどんな栄養素があるのかを知らなくても、緑黄色・淡色を織りまぜていろいろな種類の野菜をとれば、自然に多くの栄養素を摂取することができます。たっぷりのカラフルな野菜で食卓に春を呼び込みましょう。