

No.2 (健康メニュー)

☆アピールポイント

忙しくて外食が多く、なかなか野菜がとれない人にも、一食だけでも一日のお野菜摂取目安の 350g がとれるメニューです。また、旬の野菜を摂取することで栄養価も高くなります。今回は自家製そらまめを使っています。



A:ヘルシーロールキャベツ

(1人分で野菜やきのご約 260g、塩分 1.5g)

『材料 2人分』

◇ キャベツ 大きめ 2枚	190g
◇ 玉ねぎ	90g
◇ ズッキーニ	45g
◇ えのき	20g
◇ トマト	20g
◇ モチキビ	55g
◇ 豆腐	100g
◇なたね油	大さじ 1/2
◇ 酒	小さじ 2
◇ 塩	1g
◇ トマト	150g
◇ オリーブオイル	小さじ 1
◇ 水	300cc

◇ コンソメ	1/2 個
◇ みりん	小さじ 1
◇ ローリエ	1 枚
◇ オレガノ	少々
◇ 塩コショウ	少々
◇ バジルの葉	5、6 枚

- 1) 豆腐は、キッチンペーパーに包んで軽く水切りする。
- 2) キャベツはレンジで具材が包めるくらいになるまで柔らかくする。芯は削ぎ切りにする。
- 3) 玉ねぎはくし形、ズッキーニ、トマトは 1 センチ角に切る。えのきは長さを半分にしてほぐす。削ぎ切りにしたキャベツの芯は細かく切る。
- 4) フライパンに油を入れ、玉ねぎ、ズッキーニ、えのきを炒め、しんなりしたら豆腐をヘラで潰しながら炒め合わせ、トマトと炊いたモチキビを入れて混ぜ、酒をふり塩で味を整える。
- 5) 2) に 4) を巻き、楊枝で止める。
- 6) 鍋に油を回し入れ、ざく切りにしたトマトを崩しながら炒め、水とコンソメみりんローリエオレガノを入れて、30 分程煮込む。塩コショウで味を整える。
- 7) 3 等分して器に盛り、バジルの葉を飾る。

B:アボカドとカニのサラダ 金柑ソース

(1 人分で野菜約 60g、塩分 1.1g)

『材料 2 人分』

◇ アボカド	80g
◇ カニカマ	40g
◇ 塩コショウ	少々
◇ マヨネーズ	大さじ 1/2
◇ きゅうり	30g
◇ 金柑	3 個
◇ オリーブオイル	大さじ 1/2
◇ 酢	小さじ 1
◇ 塩	少々

- 1) アボカドは半分に切り種を除いて塩水(塩は分量外)につけ、1cm の角切りにする。カニカマは割いて 1cm 程に切る。
- 2) マヨネーズで和えて塩コショウする。

- 3) きゅうりは薄く輪切りにし、セルクル（丸い枠で底がない型）に立てて並べ、2) を詰める。
- 4) オリーブオイル、酢、塩少々を混ぜ、すりおろした金柑、切ったカニカマ 10g を混ぜて、金柑ソースにする。
- 5) 3) のセルクルをはずし、金柑ソースをポタポタとかける。

C:そらまめのスープ

(1人分で野菜約70g、塩分1.4g)

『材料 2人分』

◇ 玉ねぎ	90g
◇ ベーコン	20g
◇ 茹でたそらまめ	12粒(50g)
◇ バター	3g
◇ 小麦粉	小さじ2
◇ 水	300cc
◇ コンソメ	1/2個
◇ 豆乳	100cc
◇ 塩	1つまみ (お好みで黒コショウ)

- 1) 玉ねぎはスライス、ベーコンは3cm幅に切る。
- 2) 鍋にバターを入れ、1) をしんなりするまで炒める。
- 3) 小麦粉をふり入れて炒め、水とコンソメとそらまめを入れ、半量になるまで火にかける。
- 4) 豆乳を入れ味をみて塩を入れ、お好みで黒コショウをふる。

～まめ知識～

そらまめは、植物性タンパク質が豊富に含まれているため、野菜でありながらタンパク源にもなる優秀食材です。ミネラル分も多く含まれるため、塩分排泄により高血圧にも効果があり、ビタミンも含まれるため、疲労回復、風邪予防、美肌効果も期待出来ます。

春の疲れにはそらまめが効く!!そらまめを食べてマメに過ごしたいですね。