

さびない体をつくる! いそどり野菜のカラフルレシピ

料理制作・監修 中津川かおり
(管理栄養士)

撮影：原 ヒデシ
スタイリング：宮澤由香

色とりどりの野菜に秘められた「ファイトケミカル」に注目!

野菜に含まれる色素、香り、苦み、辛味などを構成する成分のことを「ファイトケミカル」といい、抗酸化作用、免疫力向上などの機能に特色があります。主に野菜の「色」によって含まれるファイトケミカルの成分や機能が異なるので、日頃から意識してさまざまな色の野菜をとるように心がけましょう。



1人分 エネルギー311kcal
塩分2.6g

ふりふりとした食感がクセになる!
魚介と鶏肉、2種のつくねが主役の鍋料理

大根とつくねのはさみ鍋

材料(2人分)

A【鶏肉つくね】

鶏ひき肉…150g、おろししょうが…小さじ½、塩…少々、卵…½個分

B【えびとたらのつくね】

むきえび(生)…80g、生たらの切り身(骨と皮を除く)…1切れ(80g)、

卵…½個分、おろししょうが…小さじ½、片栗粉…小さじ1、塩…少々

小松菜…100g、しめじ…80g、にんじん…80g、大根…200g

C だし汁…500ml、塩…小さじ½、しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ2

作り方

- 1 Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2 Bの材料をフードプロセッサーに入れ、混ぜ合わせる。
- 3 小松菜はヘタを取って4cm長さに切り、しめじは石突きを取って小房に分ける。にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- 4 大根は5mm厚さの輪切りにする。土鍋に輪切りにした大根と、
①、②を交互に挟んで並べる。
- 5 ④にCを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にしてふたをし、15分ほど煮る。③を加え、野菜にさっと火が通ったらいただく。

にんじん

● β-カロテン

にんじんに含まれるβ-カロテンは、体内でビタミンAに変換され、目の健康に役立つほか、免疫力を高めて、皮膚や粘膜を正常に保つ効果が期待できます。

しめじ

● β-グルカン

きのこに含まれるβ-グルカンは、不溶性食物繊維の一種。腸内環境を整えるほか、免疫力を高める作用や、血中コレステロール値の上昇を抑える働きがあるとされています。

イソフラボンたっぷりの豆乳仕立て
トロロのかぶの食感がたまらない

サーモンと小かぶの豆乳クリーム煮

材料(2人分)

生鮭…2切れ(160g)
塩、こしょう…少々
小麦粉…大さじ1
玉ねぎ(小)…½個(80g)
かぶ…1個
かぶの葉…1株分
オリーブ油…大さじ1

水…200ml
昆布茶…小さじ1
調整豆乳…200ml
A 白味噌…小さじ2
バター…5g
水溶性片栗粉…適宜

作り方

- 1 鮭は食べやすい大きさに切って塩を振り、10分ほど置いてキッチンペーパーで水気を拭き取る。こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
 - 2 玉ねぎは縦半分に切って薄切りにし、かぶは皮をむいてくし形切りにする。かぶの葉は4cm長さに切る。
 - 3 フライパンにオリーブ油を熱し、①とかぶを焼き、空いているところで玉ねぎとかぶの葉を炒める。
 - 4 ③に軽く焼き色がついたら水と昆布茶を加え、ふたをして中火で軽く煮る。
 - 5 ④に火が通ったら、Aを加えて調味する。
- ※とろみが足りない場合は、水溶性片栗粉を加えて調整する。



1人分 エネルギー388kcal
塩分1.6g

豆乳(大豆)

● イソフラボン



豆乳には大豆のイソフラボンが含まれています。イソフラボンは、更年期障害や骨粗しょう症の改善、乳がんなどのホルモン依存性のがん予防に役立つとされています。

かぶの葉

● クロロフィル



かぶの葉に含まれる緑色の色素成分クロロフィルには、抗酸化作用があるとされているほか、デトックス効果や貧血予防効果も期待されています。