



野菜たっぷり 健康ごはん



体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=**小林まさみ**(料理研究家) 撮影=原ヒデトシ スタyling=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵



豚肉と野菜のうま味が詰まった
彩り豊かな定番メニュー!

1人分 エネルギー471kcal
食塩相当量2.1g

中華丼



材料(2人分)

ブロッコリー	1/2株(100g)	A	水	1と1/4カップ
しょうが	1/2かけ		しょうゆ	小さじ2
赤パプリカ	1/4個(50g)		オイスターソース	大さじ1
ごま油	大さじ1/2		こしょう	少々
豚ひき肉	100g		うずらの卵(水煮)	6個
もやし	1/2袋(100g)		水溶き片栗粉	
			片栗粉・水	各大さじ1
			ご飯	2杯分

作り方

- ブロッコリーは小さめの小房に分け、しょうがは千切りにする。パプリカは斜め5mm幅に切る。
- 直径19cmの耐熱皿にさっと水にくぐらせたブロッコリーを広げ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱する。
- フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってポロポロになったら、しょうが、パプリカ、もやしを加えて炒める。
- 全体に油が回ったら、A、2、うずらの卵を加えてひと煮立ちさせ、野菜が柔らかくなるまで2分ほど煮る。ダマにならないように水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
- 丼にご飯を盛り、4をかける。



ブロッコリーは電子レンジで加熱する!

電子レンジを活用すると、鍋に湯を沸かす時間が節約でき、ブロッコリーに多く含まれるビタミンCが溶け出るのを防げます。

鶏ささみと根菜のおかずサラダ



材料(2人分)

れんこん	100g	B	マヨネーズ	大さじ4
ごぼう	1/2本(50g)		しょうゆ	大さじ1/2
鶏ささみ	3本(150g)		こしょう	少々
塩	少々		レモン汁	小さじ1/2
酒	小さじ1		白すりごま	大さじ1
			ベビーリーフ	1袋(50g)

作り方

- れんこんは薄いいちょう切りにする。ごぼうはさがぎにして、さっと水にさらす。
- 鶏ささみの筋を取り除いて直径19cmの耐熱皿におき、Aをからめる。ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒~3分加熱し、冷めたら食べやすい大きさに割く。
- 鍋に湯を沸かし、塩、酢各少々(分量外)を加える。れんこん、ごぼうを入れて3分ほど茹で、ザルにあげて粗熱を取る。
- ボウルでBを混ぜ、2、汁気を切った3、すりごまを加えてあえ、冷蔵庫でしばらく冷やす。
- 皿にベビーリーフを広げ、上に4をのせる。



根菜やごまがもつ
抗酸化作用で老化を防止!
シャキッと食感を楽しんで

1人分 エネルギー299kcal
食塩相当量1.7g



ささみはレンジで加熱できる!

レンジで加熱することで短時間に。ささみは塩と酒をからめることで柔らかくしとりと上げることができます。

Profile

こばやし まさみ ● 料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。