



野菜たっぷり健康ごはん

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

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。



1人分 エネルギー377kcal
食塩相当量3.2g

素揚げした野菜に
しっかり味がしみ込んで、
コクと彩りがアップ!

夏野菜の揚げ浸しと そうめん

使用
野菜



かぼちゃ



赤パプリカ



オクラ



なす

材料(2人分)

かぼちゃ	100g	だし汁	1と1/4カップ
赤パプリカ	1/2個(90g)	みりん	大さじ1と1/2
オクラ	1/2パック(50g)	しょうゆ	大さじ3
なす	1本(80g)	塩	少々
揚げ油	適量	そうめん	2〜3束

作り方

- ① かぼちゃの種とワタを取り除いて3cm長さ、1cm厚さに、パプリカはヘタと種を取り除いて3cm大に切る。オクラはヘタの先端を切り落とし、3〜4等分に切る。なすは3cm長さの半月切りにする。
- ② フライパンに揚げ油を深さ1cm入れ、160度に熱する。かぼちゃを入れ、3〜4分揚げて取り出す。
- ③ 揚げ油を180度にし、パプリカ、オクラを2分揚げて取り出す。なすを2分程度、こんがり色付くまで揚げて取り出す。
- ④ 鍋にAを入れ、強めの中火にかけて煮立てる。
- ⑤ バットに揚げた野菜を広げて④をかけ、味がなじむまで20分以上おく。
- ⑥ そうめんは熱湯で袋の表示通りに茹でてザルにあげ、流水で洗って水気を切る。器に盛って、⑤を汁ごとかける。

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。

2/3日分の野菜レシピ

料理制作・スタイリング・監修:小川寿美
撮影=廣瀬久哉

「野菜は1日に350g」といわれていますが、忙しいと不足しがちです。食塩を控えつつ、無理なく野菜をたっぷり食べて、健康づくりに活かしましょう!

かじきとゴーヤのごまみそ炒め

材料(2人分)

かじき(切り身)	2切れ	みそ	大さじ1
小麦粉	適量	砂糖	大さじ1
ゴーヤ	1本(200g)	酒	大さじ1
玉ねぎ	1個(200g)	練りごま	大さじ1と1/2
赤パプリカ	1/2個(75g)	しょうゆ	小さじ1と1/2
しょうが(せん切り)	1片(15g)	サラダ油	大さじ1
		七味唐辛子	適宜

健康 POINT

ゴーヤはビタミンやミネラルを中心に多くの栄養素を含み、夏バテ予防に役立つ野菜。塩もみしなくてもさっとゆでることで苦みが取れて食べやすくなります。

作り方

- ① かじきは1cm幅の棒状に切り、小麦粉をまぶす。
- ② ゴーヤは縦半分に切って種を取り、5mm厚さに切る。玉ねぎは薄切りにする。パプリカは7mm幅に切る。
- ③ 鍋に湯を沸かし、ゴーヤを入れて1分ゆでてザルにあげる。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。



1人分 エネルギー403kcal
食塩相当量2.0g

練りごまと
ピリ辛香辛料で減塩!

- ⑤ フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を入れて表面に焼き色がつくまで焼く。玉ねぎ、パプリカ、ゴーヤ、しょうがを加えて全体がしんなりするまで炒め、④を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、お好みで七味唐辛子をかけていただく。
※練りごまは、すりごま(大さじ2)でも代用できます。

Profile

おがわ ひさみ ●管理栄養士、フードコーディネーター。女子栄養大学栄養学部卒業。コンビニの開発部門にて商品開発、料理撮影を専門に行う写真スタジオにてレシピ提案やスタイリングなどの業務に携わる。その後独立し、現在は食品メーカーやwebメディアのレシピ提案、料理制作・撮影の他、栄養計算や栄養コラム執筆など、多岐にわたり活躍中。