

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 ヒデトン
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。



にらバーグ

材料(2人分)

玉ねぎ……………50g	卵……………½個	A【ハンバーグのたれ】
にら……………30g	オリーブ油…小さじ2	しょうゆ…大さじ1と½
豚ひき肉……………140g	大根おろし……………100g	みりん……………大さじ1と½
塩、こしょう……………各少々	万能ねぎ(小口切り)適量	砂糖……………小さじ2
牛乳……………大さじ1と½	サニーレタス……………適量	水……………50ml
パン粉……………大さじ2	トマト(小)……………½個	片栗粉……………小さじ1

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジ(600W)で1分加熱する。ラップをはずして粗熱を取る。にらはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚ひき肉、塩、こしょうを入れて、粘りが出るまでよく練る。
 - ①、牛乳で浸したパン粉、卵を加えてさらに混ぜる。2等分し小判形に丸める。
- ③フライパンにオリーブ油を中火で熱し、②を入れてふたをする。途中でひっくり返し、両面に焼き色がつくまでじっくりと焼く。
- ④余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、混ぜ合わせたAを加えて軽く煮つめ、とろみをつける。
- ⑤④を皿に盛り、上に大根おろし、万能ねぎをトッピングする。さらに食べやすい大きさにちぎったレタス、くし形切りにしたトマトを添える。

豚ひき肉のコクとにらの風味が好相性！
野菜もとれるボリュームメニュー



1人分 エネルギー348kcal
食塩相当量2.4g

にら

硫化アリル

にら独特の香りは**硫化アリル**という成分で、ビタミンB1の吸収を高める働きがあります。ビタミンB1と一緒にとると、疲労回復やスタミナ増強に役立つといわれています。

青ねぎ・にら

クロロフィル

青ねぎ、にらに含まれる緑の色素成分**クロロフィル**は、血中コレステロールを下げる働きのほか、老廃物の排出を促すデトックス作用があることで知られています。

Profile

なかつがわ かおり food studio mamma主宰。東京家政大学大学院食物栄養学専攻修了。大学や専門学校などで講師を務める他、レシピ・商品開発、テレビ・雑誌のフードコーディネイト、メディア出演などで幅広く活躍中。著書は『はじめてでもかんたん! 日本の料理』『はじめてでもかんたん! おべんとう』(ともに、国土社)など多数。

代謝力アップ レシピ

10月

きのこ木の実のグラタン

材料(2人分)

好みのきのこ……………100g	ホワイトソース
まいたけ ½パック、しめじ ½パック、 しいたけ1枚 など	小麦粉……………30g
好みのナッツ……………30g	バター……………30g
かぼちゃの種、マカダミアナッツ、くる み など	牛乳……………500ml
フランスパン……………1cm厚2枚	塩、こしょう、ナツメグ……………各適量
	溶けるチーズ……………¼カップ
	バター……………適量

作り方

- ①きのこは石突きを取り、ほぐす。しいたけは¼に切る。
- ②ホワイトソースをつくる。フライパンに、バターと小麦粉を入れ、ふつふつしてきたら泡立て器でかき混ぜながら、温めた牛乳を少しずつ加える。表面がふつふつしてきたら火を止め、塩、こしょう、ナツメグで味を調える。
- ③グラタン皿の内面にバターを塗り、一口大に切ったパン、①のきのこをのせる。②を注ぎ、ナッツ、チーズをのせて、190度に温めておいたオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼く。



1人分 エネルギー525kcal
食塩相当量1.0g

料理指導：フードコーディネーター・タカハシユキ
栄養計算：管理栄養士・横山昌子 撮影：香出剛志(スタジオジャバラ)