



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。



たっぷりのほうれん草に鮭のうま味と
クリームのコクがしみ込む！

1人分 エネルギー385kcal
食塩相当量2.9g

鮭と青菜のクリーム煮

使用
野菜



ほうれん草



マッシュルーム



玉ねぎ

材料(2人分)

ほうれん草…………… ½袋(100g)
マッシュルーム…………… ½パック(50g)
玉ねぎ…………… ¼個(50g)
生鮭…………… 2切れ(200g)
塩…………… 小さじ¼
こしょう…………… 少々

サラダ油…………… 大さじ½
バター…………… 大さじ1と½(18g)
小麦粉…………… 大さじ2
牛乳…………… 2カップ
A 塩…………… 小さじ½
こしょう…………… 少々
顆粒コンソメ…………… 小さじ¼

作り方

- ①ほうれん草は5cm長さに切り、茎と葉に分ける。マッシュルームは石づきを取り、5mm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かして塩少々(分量外)を加える。ほうれん草を茎、葉の順に加えて1分ほど固めに茹で、ザル上げをして冷めたら水気を絞る。
- ③鮭は3〜4等分のそぎ切りにして塩をふる。10分おいたら水気を拭き、こしょうをまぶす。

- ④フライパンにサラダ油を入れて強めの中火で熱し、鮭を並べる。両面を計2〜3分こんがり焼いたら取り出す。
- ⑤フライパンを拭いてバター、マッシュルーム、玉ねぎを入れ、中火でしんなりするまで炒める。小麦粉を加え、なじむまで炒める。
- ⑥⑤に牛乳を加えて火を強め、混ぜながらとろみをつける。鮭を戻し入れてさっと煮たら、ほうれん草を加えて混ぜ、Aで味をととのえる。

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!

豚ヒレカレーマヨ唐揚げ

材料(2人分)

豚ヒレ肉(ブロック)…………… 200g 長いも(皮を洗っておく)…………… ½本(200g)
カレー粉…………… 大さじ1 れんこん…………… 1節(160g)
マヨネーズ…………… 大さじ2 赤パプリカ…………… ½個(75g)
しょうが(すりおろし)…………… ¼片 ピーマン…………… 2個(50g)
酒…………… 小さじ2 片栗粉…………… 適量
揚げ油…………… 適量

減塩
POINT

他の調味料よりも食塩量が少ないマヨネーズは、減塩したいときにおすすめ。カレー粉やしょうがと合わせると、香りと風味がアップします。

作り方

- ①豚ヒレ肉はひと口大に切る。チャック付きポリ袋に豚ヒレ肉とAを入れて袋の上からよくもみ込む。空気を抜いて口を閉めたら冷蔵庫で30分ほど置く。
- ②長いもは1cm幅の輪切りにし、れんこんは皮をむいて7mm幅の輪切り、パプリカとピーマンは大きめの乱切りにする。

揚げ焼き野菜を添えて
彩り満点



1人分 エネルギー536kcal
食塩相当量0.4g

- ③片栗粉をバットに入れ、①にまぶす。
- ④フライパンに油を2cm深さに入れて180℃に熱し、長いもとれんこんを約4〜5分揚げ焼きにし、一旦取り出す。次にパプリカとピーマンを入れて約30秒揚げ焼きにする。
- ⑤④のフライパンに③を入れて、返しながらか約4〜5分揚げ焼きにする。

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。