

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。

赤 ● 橙 ● 黄 ● 緑 ●
紫 ● 白 ● 黒 ●



1人分 エネルギー351kcal
塩分1.7g

ふんわり肉団子の食感を楽しむ
トマト缶で手軽に作る簡単煮込みメニュー

白菜と肉団子のトマト煮

材料(2人分)

玉ねぎ	1/4個	卵	1/2個分
大根	100g	オリーブ油	大さじ1
白菜	200g	トマト缶	200g
合いびき肉	150g	固形コンソメ	1/2個
塩、こしょう	少々	白ワイン	大さじ2
牛乳	大さじ1.5	水	50ml
パン粉	大さじ2		

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱皿に入れる。ラップをかけ、電子レンジ(600W)で30～40秒加熱する。ラップをはずして粗熱を取る。
- 大根は5mm厚さのちょう切りにし、白菜は3cm幅程度のざく切りにする。
- ボウルに合いびき肉、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまでよく練る。
 - 牛乳で浸したパン粉、卵を加えてさらに練り混ぜ、直径3cm程のボール形に丸める。
 - フライパンにオリーブオイルを熱し、③を焼く。焼き色がついたら、②、Aを加え、ふたをして蒸し煮にする。
 - 材料に火が通ったら、ふたを取って水気を飛ばし、塩、こしょう(分量外)で調味する。

白菜・大根 イソチオシアネート

白菜と大根に含まれる辛み成分イソチオシアネートは、がんを防く抗酸化作用の他、消化促進作用、殺菌作用、血液をサラサラにして血栓を予防する作用も期待されます。

トマト リコピン

トマトの色素成分リコピンは、抗酸化作用によりがん予防効果が期待されています。リコピンは熱に強く、油を組み合わせると摂取すると吸収力がアップします。

シャキシャキとした歯応えと甘酸っぱい風味がアクセント！

キャベツのさっぱり巻き

材料(2人分)

キャベツ	100g	オリーブ油	適量
ほうれん草	30g	しょうが甘酢漬	20g
卵	1個	酢	大さじ1と1/2
塩	少々	A 砂糖	小さじ2
砂糖	小さじ1/2	塩	小さじ1/4

作り方

- キャベツは千切りにしてザルに入れ、熱湯をかけて湯通しする。粗熱が取れたら水気を絞る。ほうれん草はさっと下ゆでし、冷水につけてから水気を絞り、根元を除く。
- 割りほぐした卵に、塩、砂糖を加えて混ぜる。フライパンにオリーブ油を熱し、薄焼き卵をつくる。
- 巻きすの上に②を広げ、その上に①と薄切りにしたしょうがの甘酢漬をのせて巻く。ひと口大に切り分けて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



1人分 エネルギー91kcal
塩分1.4g

ほうれん草

クロロフィル

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、消臭・殺菌効果があるとされています。

キャベツ

イソチオシアネート

イソチオシアネートは、キャベツに含まれる辛み成分です。抗酸化作用があることから、免疫力アップやがん予防にもつながるといわれています。

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。

静岡県市町村職員共済組合

〒422-8067 静岡市駿河区南町14番25号 エスパティオ5階
静岡市町村センター ☎054-202-4848

編集発行責任者 鈴木 孝典
2026年1月9日発行