

栄養価で見ると  
断然お得!

# お値打ち野菜で “栄養リッチ”おかず

特集

安うま! 満足おかず

「いろいろな種類の野菜をたっぷりとりたい!」  
でも、野菜をあれこれそろえるとなると食費がかさむことに……。  
そんな悩みに答えてくれるのが、管理栄養士の竹内富貴子さん。  
使う野菜は1つでも、栄養に富んだ素材を選び、  
さらに栄養素の損失を少なく、吸収をアップさせる戦略で  
“割安”かつ“栄養リッチ”なおかずが実現します。

料理・栄養価計算 竹内富貴子 撮影/野口健志 構成・文/高木真佐子



## シンプル調理で 栄養の摂取効率がアップ!

野菜は手間をかければかけるほど、  
栄養素やおいしさがそこなわれます。  
だから、私はなるべく手間をかけずに、  
シンプルに調理することが多いです。  
おいしく栄養も効率よくとれる  
コツをご紹介します。



たけうちふきこ ● ダイエットや生活習慣病を予防する食生活へのわかりやすいアドバイスと、手軽で作りやすいレシピが好評。  
(撮影/青山紀子)

栄養価で見ると  
断然お得!

# にんじん

抗酸化力が最も強いβ-カロテンが群を抜いて多く、食物繊維なども豊富。ビタミンCは多くはないが、常備できて使いやすい勝手がいいのが魅力。



選ぶならこれ!

# 栄養リッチ 三大野菜



## リッチPoint



油で焼くと栄養素を効率よくとれるうえ、甘味も凝縮する。

1つの野菜でβ-カロテンなどの栄養素が  
まとめとれて断然お得!  
竹内さんのおすすめは、にんじん、かぼちゃ、  
もちろん、栄養素を余さずお料理します。  
トマト。

## にんじんのオイスターソース焼き

見た目はごくシンプル、でもこくがしっかりからんで大満足の味!

### 材料/2人分

- にんじん .....150g
- a オイスターソース .....大<sup>き</sup>1
- 酒 .....大<sup>き</sup>1/2
- にんにくのすりおろし.....1/4<sup>か</sup>分
- サラダ油 .....大<sup>き</sup>1/2

1人分69kcal(0.9点) 食塩相当量1.1g

### 作り方

- 1 にんじんは皮をむいて斜めに5mm厚さに切る。
- 2 aは混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、1を並べて両面を中火でこんがり焼いて火を通す。2を加えてからめ、火を消す。

## にんじんの酢きんぴら

酢を加えるだけでいつものきんぴらとはひと味違います。

### 材料/2人分

にんじん …………… 150g  
赤とうがらし …………… 1/2本  
サラダ油・ごま油 …………… 各小さじ1  
しょうゆ・みりん …………… 各小さじ2  
酢 …………… 大さじ1/2  
1人分84kcal(1.1点) 食塩相当量0.9g

### 作り方

- 1 にんじんは皮をむいて薄めの乱切りにする。とうがらしは斜め薄切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油とごま油、とうがらしを入れて弱火にかけ、香りが立ったらにんじんを加えて強火で1～2分いためる。
- 3 しょうゆとみりんを加えてからめ、酢を加えて混ぜ、火を消す。

### リッチPoint



β-カロテンの吸収がよくなる油いため調理。

### リッチPoint



少量の塩でもむことで流れ出る水分量が少なくなるので、逃がしたくない栄養もとれる。

## にんじんのヨーグルトサラダ

レンジ加熱なら栄養素を逃さずキャッチ、食べやすさもアップ。

### 材料/2人分

にんじん …………… 150g  
塩(にんじんの重量の0.5%)  
…………… ミツミン 1弱  
プレーンヨーグルト …………… 70g  
a オリーブ油 …………… 大さじ1/2  
砂糖 …………… 小さじ1/2  
塩 …………… 小さじ1/4  
ナツメグ …………… 少量  
1人分81kcal(1.0点) 食塩相当量0.8g

### 作り方

- 1 にんじんはピーラーで皮をむき、そのまま薄くりボン状に削る。耐熱容器に入れて塩を全体に混ぜ、しばらくおく。
- 2 1にラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱し、さます。
- 3 aをよく混ぜ、2に加えてあえ、ナツメグを加えて混ぜる。

栄養価で見ると  
断然お得!



# かぼちゃ

野菜の中でもビタミンEやβ-カロテンが特に多く、ビタミンCも豊富な栄養価の高い野菜。火の通りが早く、ほくほくの食感や甘味を生かした料理にも使えるのが魅力。



## かぼちゃのガーリックソテー

にんにく風味が食欲を誘ういため物。

### 材料/2人分

かぼちゃ(種とわたを除く)……150g  
にんにく……………1かけ  
オリーブ油……………小さじ2  
塩……………小さじ1  
こしょう……………少量  
1人分107kcal(1.3点) 食塩相当量0.5g

### 作り方

- 1 かぼちゃは1cm厚さに切り、長さを2~3等分に切る。にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら火を強め、きつね色になるまでいためてとり出す。
- 3 かぼちゃを加えて中火でいためる。火が通ったら2を戻し入れ、塩、こしょうで調味する。

### ポイント



油でいためることでβ-カロテンの吸収率がアップする。

## かぼちゃのごまみそ田楽

かぼちゃもごまみそもレンジ加熱で超簡単!



### リッチPoint



レンジ加熱はゆでるより栄養損失が少なく、しかも時短。

### 材料/2人分

かぼちゃ …………… 150g

※ a [ みそ・砂糖・酒 …… 各大<sup>き</sup>1

練り白ごま …………… 小<sup>き</sup>2

いり白ごま …………… 小<sup>き</sup>1/2

1人分151kcal(1.9点) 食塩相当量1.2g

※ごまみそは作りおきできる(冷蔵保存で約10日)。

### 作り方

**1** かぼちゃは2cm厚さに切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。

**2** 別の耐熱容器にaを入れてよく混ぜ、電子レンジ(600W)で30秒加熱してさらによく混ぜる。

**3** 器に1を盛り、2をかけてごまを散らす。

## かぼちゃの黒砂糖がらめ

ほっくりとやさしい甘味に黒砂糖ときな粉の香ばしさがよく合います。



### 材料/2人分

かぼちゃ …………… 150g

a [ 黒砂糖(粉末タイプ) …… 大<sup>き</sup>1

きな粉 …………… 大<sup>き</sup>1/2

塩 …………… 少量

1人分90kcal(1.1点) 食塩相当量0.1g

### 作り方

**1** かぼちゃは3cm厚さのくし形に切り、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約5分加熱する。

**2** aを混ぜ、1にかけてさっくりと混ぜて味をなじませる。

栄養価で見ると  
断然お得!



# トマト

赤い色素のリコピンやβ-カロテン、ビタミンC・Eなど抗酸化作用がある栄養素が豊富。手軽に生食でき、加熱するとうま味や甘味が増す。

## ミニトマトに注目!

ミニトマトはβ-カロテンなどのビタミン含有量がトマトを上まわる!



## ミニトマトの青じそとろろこんぶあえ

マヨネーズの油分がリコピンなどの吸収をよくするサラダ風のあえ物。

### 材料/2人分

- ミニトマト …………… 10個
- 青じそ …………… 6枚
- とろろこんぶ …………… 5g
- a マヨネーズ …………… 小<sub>さ</sub>じ2
- しょうゆ …………… 小<sub>さ</sub>じ1/2
- 砂糖 …………… 小<sub>さ</sub>じ1/4

1人分49kcal(0.6点) 食塩相当量0.4g

### 作り方

- 1 ミニトマトはへたを除いて半分に切る。
- 2 青じそととろろこんぶを手でちぎり、1と混ぜて器に盛る。
- 3 aを混ぜ、2にかける。

### リッチPoint



ビタミンCなど水溶性の栄養素も効率よくとれるのがトマトやしそなど生食できる野菜の利点。

ほうれん草や小松菜だけじゃない!?

# 夏も青菜をたっぷりとりたい!

野菜に栄養リッチになる  
野菜のラインナップです。



三大野菜のほかに栄養効率がいい野菜といえば  
ビタミン&ミネラルが豊富な青菜。  
夏場は旬の青菜が少なく、価格も高めですが、  
あきらめないで。冬の青菜に負けないお値打ち野菜、  
いろいろあります!

β-カロテンのほか、  
カルシウムや鉄も豊富

## ルッコラ

“サラダやいため物に、気軽に  
使えるのが魅力です。”

β-カロテンは  
小松菜よりたっぷり!

## にら

“なんといっても価格が安定し  
ているのがうれしいスタミナ  
野菜です。”

ビタミン&ミネラル最強王者の  
まさに栄養リッチ野菜

## モロヘイヤ

“数少ない夏が旬の青菜で、刻  
むと粘りが出るのが特徴です。”

ビタミン類のほか、  
鉄やカルシウムも含む

## 青梗菜

“淡泊な味でアクが少ないので  
料理の用途が幅広い青菜です。”

β-カロテンは  
普通のレタスの約8倍!

## サニーレタス

“レタス類を選ぶなら緑黄色野  
菜のこれがおすすめ!”

ビタミン類が充実、  
人気急上昇野菜

## 豆苗

“安価で、一度使ってもまた生  
えてくるお得感もうれしいで  
すね。”

ビタミンのほか、カルシウムも  
豊富な優良野菜

## オクラ

“青菜と同じ栄養素を含む、夏  
バテ予防にも一役買うねばね  
ば野菜です。”

β-カロテンや  
カリウムなどが充実

## 三つ葉

“香りのアクセントとして使え  
るので、ちょこちょこ栄養が  
とれます。”

シンプルだからこそ可能な、  
いろいろな青菜でアレンジできる入れかえ自由自在のレシピです。  
お買い得品でお試しを。

## 豆苗のごま油ゆで

青梗菜やにら、ゴーヤーなど、  
野菜のおいしさがアップ。

### 材料/2人分

豆苗…………… $\frac{2}{3}$ ダツ (70g)  
ごま油……………大さじ $\frac{1}{2}$   
あらびき黒こしょう……………少量

1人分27kcal (0.3点) 食塩相当量0.2g

### 作り方

- 1 豆苗は根を切り除く。
- 2 なべに湯を沸かし、塩（湯1ℓ  
に対して小さじ2）とごま油を加  
える。
- 3 1を加えてさっとゆでる。菜箸<sup>さいばし</sup>  
で持ち上げてしっかりと湯をき  
り、器に盛ってこしょうをふる。



### おいしさPoint

ゆで湯にごま油を入れ  
ると、淡泊な味の青菜  
にこくが加わる。

## モロヘイヤの 納豆あえ

つるむらさきやにらなど  
くせのある野菜にもおすすめ。

### 材料/2人分

モロヘイヤ……………1袋 (100g)  
ひき割り納豆……………1ダツ (40g)  
しょうゆ……………小さじ2  
いり白ごま……………小さじ $\frac{1}{2}$

1人分67kcal (0.8点) 食塩相当量0.9g

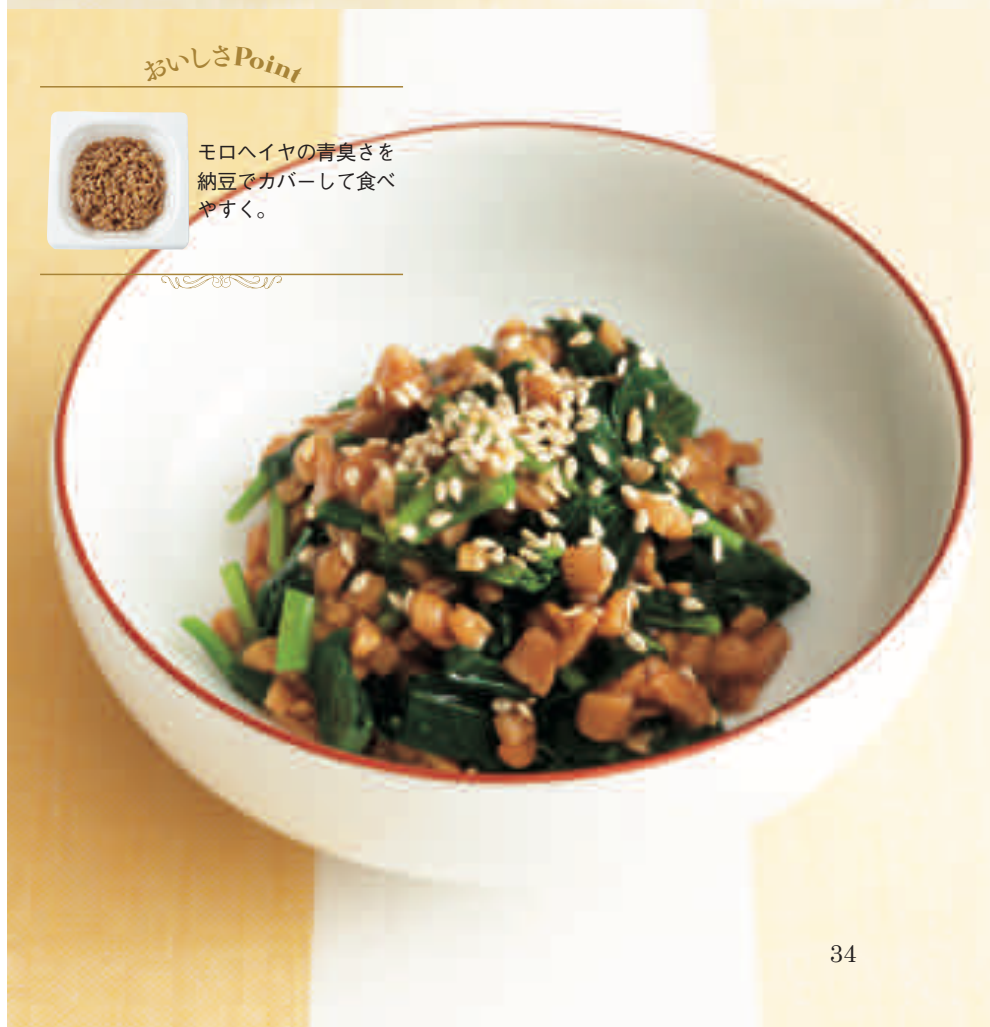
### 作り方

- 1 モロヘイヤは塩（湯1ℓに対  
して小さじ2）を加えた熱湯でゆで  
る。水にとってさまし、水けを  
絞って1cm長さに切る。
- 2 納豆にしょうゆを加え混ぜ、1  
とごまを加えてあえる。

### おいしさPoint



モロヘイヤの青臭さを  
納豆でカバーして食べ  
やすく。





その日の  
お値打ち野菜で  
栄養もとっちゃう!

# 入れかえ自在レシピ

## おいしさPoint



だしをとらずにおかか  
で手軽に風味づけ。



## オクラのおかか マヨネーズあえ

野菜を選ばずなんにでも合う  
マヨしょうゆ味に。

### 材料/2人分

オクラ ……………10本(120g)  
マヨネーズ ……………小<sup>き</sup>2  
しょうゆ ……………小<sup>き</sup>1/2  
削りカツオ ……………1<sup>ダツ</sup>(2g)  
1人分49kcal(0.6点) 食塩相当量0.3g

### 作り方

- 1 オクラは塩をまぶしてこすり合  
わせ、熱湯でゆでる。水にとっ  
てさまし、水けをきって2cm幅  
に斜めに切る。
- 2 マヨネーズとしょうゆを混ぜ、  
1と削りカツオを加えてあえる。

## おいしさPoint



青菜にちりめんじゃこ  
のうま味をプラス。



## にらのじゃこあえ

野菜のくせをおさえ、  
うま味と香りを添えるお浸しです。

### 材料/2人分

にら ……………1束(100g)  
ちりめんじゃこ ……………大<sup>き</sup>2  
しょうがのすりおろし ……1/2<sup>かけ</sup>分  
しょうゆ ……………大<sup>き</sup>1  
1人分26kcal(0.3点) 食塩相当量0.9g

### 作り方

- 1 にらは塩(湯1ℓに対して小<sup>き</sup>2)  
を加えた熱湯でゆで、水にとっ  
てさます。水けを絞り、3  
cm長さに切る。
- 2 しょうがとしょうゆを混ぜ、1  
とちりめんじゃこを加えてあえ  
る。