

栄養価で見ると
断然お得!

特集

安うま！満足おかず

お値打ち野菜で “栄養リッチ”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！

野菜は手間をかけなければかけるほど、
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ね。
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)

選ぶならこれ！

栄養リッチ 三大野菜

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、常備できて使い勝手がいいのが魅力。

栄養価で見ると
断然お得！



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てとれて断然お得！竹内さんのおすすめは、にんじん、かぼちゃ、トマト。もちろん、栄養素を余さずお料理します。

にんじんのオイスター焼

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

〔 オイスターソース 大さじ 1

a 酒 大さじ $\frac{1}{2}$

〔 にんにくのすりおろし $\frac{1}{4}$ カップ

サラダ油 大さじ $\frac{1}{2}$

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と焼いて火を通す。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 ショウゆとみりんを加えてからめ、酢を加えて混ぜ、火を消す。



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素もとれる。

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ヤチ、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%)	ミツネン 1弱
a	プレーンヨーグルト	70g
	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 ……………… ミナミン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。

リッチPoint



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！

材料／2人分

かぼちゃ 150g

※ **a** みそ・砂糖・酒 各大さじ1

練り白ごま 小さじ2

いり白ごま 小さじ $\frac{1}{2}$

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。

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。

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

黒砂糖(粉末タイプ) 大さじ1

a きな粉 大さじ $\frac{1}{2}$

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!

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!



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
マヨネーズ	小さじ2
a しょうゆ	小さじ $\frac{1}{2}$
砂糖	小さじ $\frac{1}{4}$

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。

トリッヂ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!



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。”

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。”

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

“安いで、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わねばねば野菜です。”

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	2/3パック (70g)
ごま油	大さじ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。さいばし葉箸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

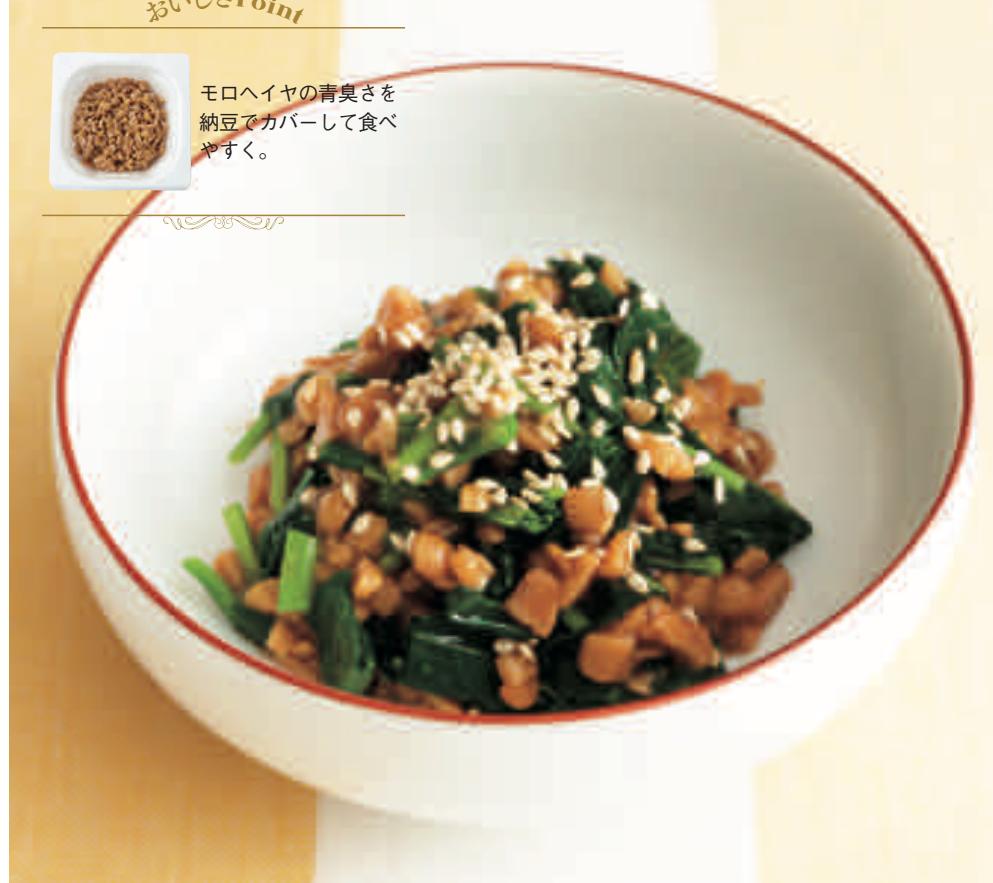
つるむらさきやにらなど、ぐせのある野菜にもおすすめ。

材料／2人分

モロヘイヤ	1袋(100g)
ひき割り納豆	1パック (40g)
しょうゆ	小さじ2
いり白ごま	小さじ1/2
1人分	67kcal (0.8点) 食塩相当量 0.9g

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。



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。

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。



おいしさPoint



青菜にちりめんじゃこ
のうま味をプラス。



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 小さじ2
しょうゆ 小さじ $\frac{1}{2}$
削りガツオ 1ダツ(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。水にとつてさまし、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と削りガツオを加えてあえる。

にらのじやこあえ

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 大さじ2
しょうがのすりおろし $\frac{1}{2}$ かけ分
しょうゆ 大さじ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に対して小さじ2）を加えた熱湯でゆで、水にとつてさます。水けを絞り、3cm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。