宇治産野菜の

し)と集

食卓に、 自然の恵みを

あたたかな太陽の光 清らかな水 大地の力が ぎゅっとつまった野菜。 野菜は自然の恵みたっぷりの 栄養満点スペシャルフード。 食卓に野菜を増やしてみませんか? 宇治市、できえん

はじめました。

宇治市/宇治市健康づくり、食育アライアンスU-CHA

CONTENTS



キャベツ

P2 キャベツのマリネ

P3 キャベツの豆乳スープ

P4 キャベツとちりめんじゃこのドレッシング和え



P5 なすと豚バラのミルフィーユ

P6 なすの和風ラザニア

P7 ジュレで食べる揚げ出汁やましろ野菜



とうがらし

P8 香ばしい万願寺とうがらしのにゅうめん P9 万願寺とうがらしの炊いたん

P10 伏見とうがらしの肉巻き



とうもろこし

P11 とうもろこしの茶わん蒸し

P12 とうもろこしごはん

※野菜摂取量には『野菜・きのこ類・海藻類』の量を記載しています。

※作り方の中には、下処理(洗う・皮をむく等)を記載していないものもありますが、必要に応じて行ってください。

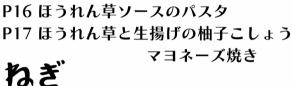
います。



みず菜

P13 みず菜とりんごのサラダ P14 みず菜のみそ和え P15 みず菜のチヂミ





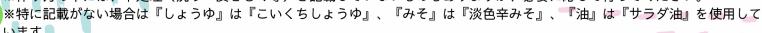


P18 九条ねぎと塩麴漬け鶏ももグリル P19 九条ねぎときのこの宇治茶風味炒め P20 九条ねぎの豚肉巻き



ブロッコリー

P21 ブロッコリーとトマトのねぎ油和え P22 ブロッコリーのおかか和え P23 ブロッコリーのマヨネーズ蒸し





キャベツのマリネ



キャベツの栄養価

胃薬の名前にも使われているキャベジンという成分はキャベツから発見されたのはご存知ですか? キャベツには胃炎や潰瘍の回復に効果があるキャベジン(ビタミンU)が含まれています。

【材料】4人分

- キャベツ 250g(1/4個)
- にんじん 45g (1/4本)
- コーン缶 20g (大さじ2) **〈マリネ液〉**
- 砂糖 大さじ5
- 酢 大さじ7
- 塩 少々

(ハーブソルトなどでもOK)

【作り方】

- ① キャベツは1.5cm角の色紙切り、 にんじんは3mmほどの厚さの いちょう切りにして、さっとゆでておく。 (電子レンジの場合は600wで5分)
- ② ボウルに砂糖、酢、塩を入れよく混ぜてマリネ液を作り、 そこにゆであがった①とコーンを加えて、冷やして味を なじませる。

【1人分:エネルギー76kcal 食塩相当量0.1g】

作り置きにおすすめ!どっさり作って漬け置きできます。トーストにツナと一緒にはさんだり、春雨とハムなどを合わせてもアレンジできます。カレー粉をまぶすと味変できます♪

野菜摂取量 60g

キャベツの豆乳スープ



キャベツの保存方法

◆生の場合

包丁の刃先で芯をくりぬき、 湿らせたキッチンペーパーをつめて、芯の部分が下になるようにしてポリ袋に入れ、野菜室で保存する。

◆冷凍する場合

使いやすい大きさに切り保存袋に入れて冷凍する。炒める場合は解凍せず、そのまま調理する。

【材料】2人分

- 押麦 10g
- 大豆水煮 50 g
- キャベツ 100g
- にんじん 20g **〈A〉**
- 水 200cc
- 顆粒鶏がらスープ 4 g

■ 豆乳 150 g

塩 少々

■ こしょう 適量



食物繊維たっぷりの 押麦でおなかすっきり! 大豆と豆乳のたんぱく質で 栄養もしっかりとれるスープ です♪朝ごはんにもおすすめ。

【作り方】

- ① 押麦は20分ゆでてざるにあげる。大豆水煮はざるにあげて水気をきる。キャベツとにんじんは1cm角の色紙切りに切る。
- ② 鍋に〈A〉を入れ沸騰させ、そこににんじんとキャベツを加え、にんじんがやわらかくなったら、押麦と大豆水煮を加え少し煮る。
- ③ 火を弱めて豆乳を加え、ひと煮立ちしたら塩・こしょうで味を調える。

【1人分:エネルギー99kcal 食塩相当量1.2g】

レシピ提供:宇治市健康づくり推進課 栄養士



野菜摂取量 キャベツとちりめんじゃこの ドレッシング和え





【材料】2人分

キャベツ 100a

■ ちりめんじゃこ 10 a

- 一つ葉 20 a

$\langle A \rangle$

■ 夏みかんのしぼり汁 大さじ2 (またはレモンのしぼり汁 大さじ1)

しょうゆ 小さじ1/2

■ 一味とうがらし 少々

【作り方】

- ① キャベツは千切りにし、固めにゆがく。
- ② ちりめんじゃこは湯诵しして水気をきる。
- ③ 三つ葉は3㎝長さに切り、さっとゆがく。
- ④ 〈A〉を混ぜ合わせ、①②③を和える。 【1人分:エネルギー25kcal 食塩相当量0.5g】

レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

野菜摂取量 192.5g

なすと豚バラのミルフィーユ



蒸し焼きにすることで野菜が たくさん食べられます。 簡単にできる香味ダレが 食欲をそそります♪

【材料】2人分

なす 280g(中2本) もやし 100g(1袋)

豚バラスライス 140g~160g

塩・こしょう 少々

〈簡単香味だれ〉

ポン酢 大さじ4

■ ごま油 小さじ2

■ 砂糖 小さじ1/2

■ 小ねぎ 5g(1本)

【作り方】

- なすはピーラーでしま模様になるように皮をスライスし 斜め薄切りにする。もやしはよく洗い、水気をきっておく。
- ② 豚バラは長さ3等分に切り、塩・こしょうで下味をつけておく。
- ③ 鍋にもやしをしき詰め、その上になすと豚バラを交互に並べてしき詰めていく。
- ④ 鍋の蓋をして強火にかけて沸騰したら中火に落として5分~ 6分ほど加熱して火を通す。
- ⑤ 蒸している間に香味だれを作る。ねぎは小口切りにして他の 調味料をよく混ぜたものに入れる。
- ⑥ 皿に④を盛りつけ、⑤のタレをかける。

【1人分 エネルギー392kcal 食塩相当量3.0g(たれ全量含む)】

レシピ提供:京野菜いのうち

野菜摂取量 90.5g

なすの和風ラザニア



ラザニアの代わりに、ワンタンの皮で ラザニア風に。カルシウムもしっかり摂れます。

なすの栄養価

なすの皮に含まれる紫の色素ナスニンには、抗酸化作用があります。 果肉にはアクの正体であるクロロゲン酸が含まれ、動脈硬化や抗がん作用があることが分かってきました。 アク抜きは必要最低限に。

【材料】2人分

10枚 ワンタンの皮 合い挽きミンチ 100a ■ 牛乳. 50ccたまねぎ 50 a ピザ用チーズ 40 a なす 100 q ■ こしょう 少々 にんじん 30 a 1g (1枚) **〈A〉** ■ 青じそ 小さじ2 みそ サラダ油 小さじ1

【作り方】 ※オーブンは190℃に温めておく

① たまねぎをみじん切りにする。なすは皮付きのまま1cmくらいの 角切りにして水にさらしてからざるにあけ、水気を切っておく。

砂糖

- ② にんじんは厚さ5㎜のいちょう切りにして、さっとゆでておく。
- ③ 青じそはよく洗って千切りにし、水にさらして水気を切る。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、合い挽きミンチを炒め、①のたまねぎとなすを加えて炒め、さらに②のにんじんを加えて炒める。
- ⑤ しんなりしたらこしょうをして、最後に〈A〉を加え炒める。
- ⑥ 耐熱皿に⑤の半量をしきつめ、ワンタンの皮(5枚)を牛乳に くぐらせながらのせ、その上にチーズ(半量)をのせる。
- ⑦ 同じ作業をもう一段繰り返し、最後に残った牛乳を回しかけ、 190℃のオーブンで15~20分ほど焼き色がつくまで焼く。
- ⑧ 仕上げに③を飾る。【1人分 エネルギー285kcal 食塩相当量1.1g】

レシピ提供:宇治市健康づくり推進課 栄養士

小さじ1/2

33q

ジュレで食べる揚げ出汁やましろ野菜



ジュレにすることで、天つゆのうま味を強く感じる ことができます。千切りにしたみょうがもアクセント。

なすの保存方法

表面の水気をふきとって | 本ずつ ラップで包み、保存袋に入れて 野菜室へ。冷やしすぎると低温障害を 起こし種が黒く変色するので、早めに 使い切りましょう。

【材料】2人分

万願寺とうがらし 20g • かつお昆布だし

なす

エリンギ

みょうが

〈天つゆ〉

50a

3 a

少々

30g - みりん

15g **■** 薄口しょうゆ 2 a

1a **塩** 塩

〈ジュレ〉

■ 天つゆ 28 q

■ ゼラチン 0.6a

6 a

【作り方】

- ① 万願寺とうがらし、なす、エリンギは4~5cmの長さに切る。 みょうがは千切りにして水にさらす。
- ② キッチンペーパーで、万願寺とうがらし、なす、エリンギの 水分をふき取り170℃の油で素揚げする。
- ③ なべに天つゆの材料を合わせて、一度沸騰させる。
- ④ 耐勢容器にゼラチンと水を入れてよくかき混ぜる。電子レンジ 600Wで10秒かけて溶かす。
- ⑤ ③の天つゆのうち、28gを④に溶き合わせ、冷蔵庫で固まる まで10分ほど冷やす。
- ⑥ 揚げた万願寺とうがらし、なす、エリンギを残りの天つゆに 浸しておく。
- ⑦ 器に⑥を盛り付けて上から⑤をかける。千切りしたみょうが を天盛りにする。【1人分 エネルギー21kcal 食塩相当量0.5g】

レシピ提供:京都文教短期大学 食物栄養学科

野菜摂取量 I 5g

香ばしい万願寺とうがらしのにゅうめん



【材料】2人分

万願寺とうがらし 4本

ねぎ

かつお節

そうめん

〈にゅうめんのだし汁〉

だし汁 300cc

(30g) ■ 薄口しょうゆ 20cc

適量 ■ みりん 20℃

【作り方】

- ① にゅうめんのだし汁を合わせる。
- ② そうめんを表示時間通りにゆでておく。

谪量

200a

- ③ 万願寺とうがらしのへたと先を切って、縦半分に切り、種をとっておく。
- ④ ③をフライパンで両面焼き色がつく程度に焼く。
- ⑤ ねぎを刻んでおく。
- ⑥ 器に②を盛りつけ、その上に万願寺とうがらしを乗せ、 だし汁をいれる。かつお節とねぎをちらす。

【1人分 エネルギー378kcal 食塩相当量5.9g】

(だし汁全量含む)

レシピ提供:京料理 辰巳屋

野菜摂取量 40g

万願寺とうがらしの炊いたん



万願寺とうがらしについて

万願寺とうがらしは、京都府舞鶴市 発祥の京の伝統野菜です。 とうがらしですが、辛みはほとんどなく、 肉厚で柔らかく甘みがあるのが特徴。 熟すと赤くなり、さらに甘みが増します。

【材料】2人分

万願寺とうがらし 80g • だし汁

すりごま 適量

$\langle A \rangle$

150cc

しょうゆ

大さじ1

■ みりん,

大さじ1

【作り方】

- ① 万願寺とうがらしに竹串などで穴をあける。
- ② 160℃の油で素揚げする。
- ③ 熱いうちに、合わせておいた〈A〉につける。
- ④ 冷めたら薄皮をむいて中の種を取り、食べやすい大きさに 切り盛り付け、すりごまをかける。

【1人分 エネルギー43kcal 食塩相当量1.4g】

すりごまの代わりに かつおぶしでもGOOD! 冷蔵庫で冷やしてから いただくと、よりおいしく なります♪



レシピ提供:うじ食育ボランティアこんぺいとう

野菜摂取量 50g

伏見とうがらしの肉巻き



伏見とうがらしについて

伏見とうがらしは古くから京都市伏見区 付近で栽培されていた品種で、その地名 から「伏見とうがらし」と呼ばれていま す。果実は10~12cmほどで細長く、 辛みがないとうがらしてす。

【材料】2人分

■ 伏見とうがらし 100g(約10本)

▶ 豚バラスライス 10枚

片栗粉

油 適量

■砂糖

大さじ2

谪量

しょうゆ

大さじ2

【作り方】

- ① とうがらしのへたを切り、豚バラを巻き付け、片栗粉を 全体に薄くまぶす。
- ② フライパンに油をひき①を焼く。



とうがらしによく火を通すと トロっとするのでより美味しくなります。 焼き肉のタレにコチュジャンと砂糖で 味付けしてもおいしいです

レシピ提供:佐原農園株式会社



とうもろこしの茶わん蒸し



とうもろこしの栄養価

野菜の中では高カロリーで、糖質やたんぱく質が主成分。食物繊維も豊富で、腸をきれいにしてくれます。 生でも缶詰でも栄養価はほとんど変わらないので缶詰も利用しましょう。 ただし塩分には気を付けて。

【材料】2人分

とうもろこし 1/2本(実のみで約80g)

だし汁 100cc

■ 溶き卵 1個分

■ みりん 小さじ1

■ 薄口しょうゆ 小さじ1/4

■ 塩 小さじ1/8

【作り方】

- ① とうもろこしは皮を1枚残してむき、ラップに包んで電子レンジで600W約4分加熱する。
- ② 荒熱が取れたら皮をむいて、実を包丁でそぐ。そのうち70~80g は茶わん蒸し用、残りは飾り用にとっておく。
- ③ ミキサーにとうもろこしとだし汁をかけ、なめらかにする。
- ④ ③に溶き卵、みりん、薄口しょうゆ、塩を入れザルでこして器に流し入れる。(器の 6 割ぐらいまでにしておく)
- ⑤ 器にアルミホイルでふたをする。
- ⑥ 鍋に器の高さ半分ぐらいお湯を沸かしておき、火を一旦止めて ⑤を鍋に入れて鍋のふたをする。再度火にかけ再沸騰したらその まま強火で2分、その後弱火にして7~8分ほど加熱する。そのまま 余熱で5分ほどおき火を通す。
- ③ 鍋から出して、仕上げに飾り用のとうもろこしを上に飾る。【1人分 エネルギー102kcal 食塩相当量0.7g】

レシピ提供:宇治市健康づくり推進課 栄養士

とうもろこしの甘みを感じる

優しい味の茶わん蒸しです。

冷やしてもおいしく食べられ



とうもろこしごはん



とうもろこしの豆知識

とうもろこしは気温の変化に敏感で、 気温が高くなると糖分がエネルギーと して使われてしまい、糖度が落ちます。 そのため、とうもろこしの収穫は早朝に 行われ、すぐに出荷されます。

【材料】2人分

- ごはん 300g
- とうもろこし 60g(実のみ)
- 塩 少々

【作り方】

- ① とうもろこしの実を包丁でそぎ、実をゆでる。
- ② ゆで上がったあと水気を切り、そこに塩をふりかける。
- ③ 温かいごはんと②を混ぜて器に盛りつける。【1人分 エネルギー261kcal 食塩相当量0.1g】



味付けは塩のみ! シンプルな分 とうもろこしの甘さが 際立ちます。

レシピ提供:宇治市健康づくり推進課 栄養量

野菜摂取量 20g

みず菜とりんごのサラダ



みず菜について

京都で古くから栽培されている ツケナの一種。別名は京菜。 みず菜という名前の由来は、昔は畑に 肥料をまかず、水だけで栽培した ことからこの名前がついたといわれて います。

【材料】2人分

- みず菜 40g
- りんご 20g
- くるみ 4g
- マヨネーズ 大さじ1 1/3
- ヨーグルト 小さじ2
 - ・酢 小さじ1/2

みず菜とりんごをマヨネーズ ソースで合わせた爽やかな サラダです。 クルミのアクセントも◎

【作り方】

- ① りんごは皮を残したまま3㎝の長さの千切りにする。
- ② みず菜は3cmの長さに切る。
- ③ くるみは食感が残るくらいの大きさのみじん切りにする。
- ④ マヨネーズ、ヨーグルト、酢をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ⑤ りんご、みず菜、くるみと④のドレッシングをボウルで 混ぜ合わせる。

【1人分 エネルギー82kcal 食塩相当量0.2g】

レシピ提供:京都文教短期大学 食物栄養学科



みず菜のみそ和え



みず菜の栄養価

みず菜は、カロテンとビタミンCが豊富 です。他にも、カルシウムや鉄、カリウム などのミネラル類、食物繊維も豊富で、 栄養バランスに優れた緑黄色野菜です。

【材料】2人分

■ みず菜 40g

■ 白菜 30g

■ にんじん 20g

■ ゆずの皮 少々

 $\langle A \rangle$

■ だし 小さじ2

■ 砂糖 小さじ1

■ みそ 大さじ1/2

【作り方】

- ① みず菜は根を切り3㎝の長さに切る。白菜は長さ3㎝の細切り、にんじんは長さ3㎝の千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんをさっとゆで、みず菜、白菜も湯通ししてざるにあげ、水気をきる。
- ③ ボウルに〈A〉を入れ混ぜ合わせ、②を加えて和える。
- ④ 器に③を盛り、ゆずの皮を千切りにして上に散らす。【1人分 エネルギー24kcal 食塩相当量0.6g】

みそとゆずの香りを 合わせることで 風味が増して おいしくなります♪



レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



みず菜のチヂミ



みず菜を使ったシャキシャキ 食感のチヂミです。 具材にかにかまや ちりめんじゃこ チーズなど入れても おいしいです。

15

【材料】 2 枚分

■ みず菜 100g

ごま油 大さじ1

 $\langle A \rangle$

水 大さじ3

1個

■ 卵

薄力粉 大さじ4

片栗粉 大さじ2

עעו

【作り方】

① みず菜は4cmぐらいの長さに切る。〈A〉の材料をボウルに入れよく混ぜ合わせておく。

〈たれ〉

ポン酢

■ いりごま 適量

■ ごま油

大さじ3

小さじ1

- ② ①にみず菜を加え、よく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにごま油の半量を入れて、生地の半量を入れ 弱火から中火で5~6分フライ返しで押さえつけるよう に焼く。 焼き色がついたらひっくり返してごま油を少量 (分量外) 回しかけ、3分ほど焼く。
 - ※同じようにもう1枚も焼く。
- ④ 食べやすい大きさに切り皿に盛る。
- ⑤ たれの材料をよく混ぜ、別の容器に入れ食べる際につけて 食べる。【1人分 エネルギー221kcal 食塩相当量1.2g】

レシピ提供:宇治市健康づくり推進課 栄養士



ほうれん草ソースのパスタ



【温泉卵の作り方】

- ①鍋に卵とかぶるくらいの水を入れ、 ぼこぼこするまで沸騰させる。
- ②沸騰したら火を止めて、卵を入れたまま 12~15分放置しその後水につけて冷ます。

ほうれん草をペースト状にしているので、 たっぷり食べることができます。 温泉卵をからめて食べるとさらに 美味しさアップ!!

【材料】2人分

■ スパゲッティ 200g ■ オリーブオイル 小さじ2

■ ほうれん草 140g ■ 固形コンソメ 1個

■ にんにく 1片(5g)■ 塩こしょう 少々

ベーコン 100g温泉卵 2個

【作り方】

- ① オリーブオイルでにんにくのみじん切りを炒め、そこにざく切りにしたほうれん草を加えて、しんなりするまで炒める。粗熱がとれたら、フードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ② たっぷりのお湯でスパゲッティをゆでる。 (ゆで汁80ccを残しておく。)
- ③ フライパンで 1 cm幅に切ったベーコンを、中火で表面に 焼き色がつくまで炒める。
- ④ ③に①のペーストを加え、ゆで汁(80cc)と固形コンソメ を入れて軽く混ぜる。
- ⑤ ④にゆでたスパゲッティをからめて、塩こしょうで味を 調える。
- ⑥ 温泉卵を乗せてできあがり♪ 【1人分 エネルギー690kcal 食塩相当量2.5g】

レシピ提供:あさくら診療所



ほうれん草と生揚げの 柚子こしょうマヨネーズ焼き



オーブントースターで簡単調理! マヨネーズのコクと柚子こしょうの風味で、 適塩で美味しく食べられます♪ ほうれん草に含まれる鉄の吸収を良く するため、たんぱく質が豊富な生揚げと、 ビタミンCが豊富なパプリカを組み合わせ ました。

【材料】2人分

生揚げ(絹揚げ) 140g
ほうれん草 20g
パプリカ 10g
マヨネーズ 8g
しょうゆ 1g

柚子こしょう(チューブ) 0.5g

【作り方】

- ① 生揚げは三角形になるように半分に切る。
- ② ほうれん草はさっとゆで、水気をしぼり3㎝に切る。
- ③ パプリカは3㎝長さの薄切りにする。
- ④ マヨネーズ、しょうゆ、柚子こしょうを混ぜ合わせる。
- ⑤ オーブントースターの天板にアルミホイルをしき、生揚げを500W(180℃)で約3分焼く。
- ⑤ ⑤の上に、ほうれん草とパプリカをのせ、その上から④を かける。
- ⑦ 500W(180℃)で焼き目がつくまで焼く。(約7分くらい)【1人分 エネルギー130kcal 食塩相当量0.2g】

レシピ提供:京都文教短期大学 食物栄養学科



九条ねぎと塩麹漬け鶏ももグリル



九条ねぎの香りと にんにくのパンチがあって 食べ応えがあります。 ねぎペーストは多めに作って おけば、いろんな料理に アレンジできます。

【材料】2人分

■ 鶏もも肉 1枚

■ 塩こうじ 大さじ1

〈ねぎペースト〉

■ 九条ねぎ 2本(70g)

■ オリーブオイル 120~130ml

■ にんにく 5g(1かけ)

【作り方】

① 九条ねぎは5㎝幅に切り、にんにくは薄切りにする。

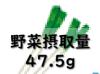
② ①とオリーブオイルをブレンダーに入れペースト状にする。

③ ビニール袋に鶏もも肉と塩こうじと②のペーストを大さじ2 入れ揉みこみ、6時間ほど漬け込む。(短時間で漬け込む 場合は大きめの一口大に切ってから揉みこむと味がなじむ)

④ ③の鶏もも肉を200℃のオーブンで20分~25分焼く。 (焼き時間は様子を見て調整してください)【1人分 エネルギー403kcal 食塩相当量0.7g】

※余ったねぎペーストは、ジップロックに入れて冷凍保存できる。魚に塗って焼いたり、パスタなどにも使える。

レシピ提供:炭焼き肉と京の野菜Nico



九条ねぎときのこの宇治茶風味炒め



ねぎの栄養価

ねぎは白い部分よりも、緑の部分に β-カロテンやビタミンC、カルシウム などが多く含まれます。 捨てずに全部食べましょう。

【材料】2人分

| • | エリンギ | 50g | かぼす汁 | 0.6 g |
|---|---------|-----|------|-------|
| ŀ | しめじ | 25g | 塩 | 0.3 g |
| ŀ | 九条ねぎ | 20g | こしょう | 少々 |
| | オリーブオイル | 3 a | かぼす皮 | 0.20 |

茶葉 (緑茶) 1 q

昆布だし 10 a 九条ねぎの甘味とカボスの酸味を緑茶が まとめている新感覚の適塩料理!

【作り方】

- ① エリンギは3cmの長さに切り、幅1cm厚さ3mm程度の短冊切り にする。しめじは根元を切って小房に分ける。九条ねぎは 根元を切り、3cmの長さのななめ切りにする。
- ② かぼすの皮をおろし、汁をしぼっておく。
- ③ 昆布だしに茶葉を入れて、だしにお茶の風味をうつし、 茶葉をやわらかくしておく。
- ④ フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、エリンギ、 しめじを入れて炒める。少ししんなりしたら九条ねぎを 加えて炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら③の昆布だしと茶葉、かぼすの汁を加え、 塩・こしょうで味を調える。
- ⑥ 器に盛りつけた後におろしたかぼすの皮をのせる。 【1人分 エネルギー37kcal 食塩相当量0.5g】

レシピ提供:京都文教短期大学 食物栄養学科



九条ねぎの豚肉巻き



九条ねぎを豚肉で巻いて、 甘辛いたれで絡めるだけの、 シンプルだけど好きな人が 多い料理です。 ねぎは冬に美味しいので、 風邪の予防にも食べたい 一品です♪



【材料】2人分

■ 九条ねぎ 50g

■ 薄切りの豚肉(しゃぶしゃぶ用) 100 q

れんこん 10gかぼちゃ 30g

■ しょうゆ 大さじ1

みりん 大さじ1砂糖 小さじ1/2油 小さじ1

【作り方】

- ① 九条ねぎはななめ薄切りにする。れんこんは皮をむいて 薄切りにする。かぼちゃは種とわたを取り薄切りにする。
- ② まな板の上に豚肉を1枚ずつ広げる。九条ねぎをのせ、手前から巻いていく。
- ③ フライパンに油をひき、②の巻き終わりを下にして入れ、時々ひっくり返しながら、全体に火が通るように焼く。
- ④ しょうゆ、みりん、砂糖を回しかけ、全体に絡めながら 煮詰めるように焼く。
- ⑤ かぼちゃとれんこんをフライパンで焼いて添える。 $(1 \land 0)$ エネルギー196kcal 食塩相当量1.4g

レシピ提供:認定栄養ケア・ステーション アン・サンテ



ブロッコリーとトマトのねぎ油和え



ブロッコリーの栄養価

ブロッコリーに含まれるスルフォラファンは、がんを抑制するという報告があり、その成分が注目されています。他にも必要な分だけビタミンAに変化する β カロテンのほか、ビタミンCも豊富です。

【材料】2人分

■ ブロッコリー 100g

ミニトマト 6個(60g)

■ こねぎ 10g

$\langle A \rangle$

■ ごま油 大さじ1/2

■ 塩 小さじ1/4

■ こしょう 少々

【作り方】

- ① ブロッコリーを小房に分けてゆがく。
- ② ミニトマトは縦半分に切る。
- ③ こねぎはみじん切りにしてボウルに入れ〈A〉の調味料を 混ぜ合わせ、①②を加えて和える。

【1人分 エネルギー56kcal 食塩相当量0.8g】



添え野菜の定番が、 主役級のおかずに 大変身! ねぎ油の香りと、 トマトのうま味で おいしく食べられます♪

レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



ブロッコリーのおかか和え



ブロッコリーの豆知識

小さなつぼみがぎっしりつまって、緑色が 濃いものが新鮮です。新鮮なものほど 甘みがあるので早めに食べきりましょう。 茎の部分にも栄養がたくさんあるので、 かたい皮の部分はむいて、茎も食べま しょう。

【材料】2人分

■ ブロッコリー 150g(正味)

■ しょうゆ 大さじ1

■ 砂糖 小さじ1

かつお節 5 g

【作り方】

 ブロッコリーは小房に分けて、蒸すかゆでて 水気をきっておく。

※電子レンジでも可(600w で2~3分)

- ② あらかじめボウルにしょうゆと砂糖を混ぜておき、①を熱いうちに加えて和える。
- ② かつお節を加えて、さらに和える。【1人分 エネルギー49kcal 食塩相当量1.3g】

カリフラワーと混ぜて作ると カラフルな色合いになりますよ♪

レシピ提供:カトリのKitchen



ブロッコリーのマヨネーズ蒸し



マヨネーズの味が効いてて おいしいです。 少ない水で蒸すことで栄養を 逃さず、少ない調味料でも おいしく食べられます。

【材料】2人分

■ ブロッコリー 80g ■ マヨネーズ 小さじ2

■ ぶなしめじ 50g ■ しょうゆ 小さじ1/2

■ 水 大さじ2 ■ かつお節 1.5g

【作り方】

- ブロッコリーは小房に分け、軸は皮をむき食べやすい 大きさに切る。
- ② ぶなしめじは石づきをとり、ばらしておく。
- ③ フライパンに①②を平らに広げて水を入れ、ふたをして中火にかけ蒸し煮にする。
- ④ ブロッコリーがやわらかくなったら、まわりにマヨネーズをまわし入れ火を止め、しょうゆ、かつお節を加え、さっと混ぜて器に盛る。

【1人分 エネルギー52kcal 食塩相当量0.3g】

レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」



宇治市の健康課題は「高血圧」に起因する病気の方が多いことです。 塩のとりすぎは高血圧の原因のひとつです。 そこで宇治市では、塩をとりすぎず自分にあった量の塩をとる 『適塩』の推進に取り組んでいます。



Point 1日の食塩摂取目標量は 男性**7.5g未満、女性6.5g未満、高血圧の方で6g未満**です (日本人の食事摂取基準2020年版)

適塩には野菜も大切

適塩には"塩をとりすぎない"ことだけでなく"野菜をたくさん食べること"も効果的です。 野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排出するのを手助けしてくれ、高血圧等を予防してくれます。



そこで宇治市では

「宇治市、追いべジはじめました。」 をキャッチフレーズに、野菜をもう」皿追加する"追いべジ"の 推進に取り組んでいます。

> この冊子を手に取ったときが始めどき。 さぁあなたも





























レシピの提供にご協力いただいた方

- あさくら診療所
- 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」
- うじ食育ボランティアこんぺいとう
- ・カトリのKitchen
- •京都文教短期大学 食物栄養学科
- 京野菜いのうち
- •京料理 辰巳屋
- •佐原農園株式会社
- ・炭焼き肉と京の野菜Nico
- ・認定栄養ケア・ステーション アン・サンテ (50音順)

適塩のこと、もっと知りたい方へ♪

適塩のコツ集





適塩レシピ集



このつながりは、

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

から生まれました。

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA(愛称:う一ちゃ)は、 市内で健康づくりや食育の活動に取り組んでいる団体が加入し、 お互いに連携しあいながら健康づくりや食育の輪を広げていこう というネットワークです。

HOMEPAGE





Instagram



~私たちのアイデアが皆さまの健康な暮らしと 豊かな食卓のスパイスとなりますことを願って~



2023年4月 発行 お問い合わせ 宇治市役所 健康づくり推進課 **25**0774-20-8793(直通)