

5人前程度の分量を記載しています。



## トマッピーの食育レシピ

テーマ:野菜たっぷり



### 【ブロッコリーの塩昆布和え】

#### 材料

ブロッコリー……………1株  
塩昆布……………ひとつまみ  
ごま油……………大さじ1

調理時間  
10分

#### 【作り方】

- ①ブロッコリーを小房に分け、茹でる(もしくは蒸す)
- ②塩昆布とごま油で和える。

[1人前:エネルギー48kcal、たんぱく質 2.7g、脂質 2.3g、炭水化物 3.6g、食塩相当量 0.3g]



### 【もやしとわかめのナムル】

#### 材料

もやし……………2袋  
カットわかめ……………10g  
ごま……………大さじ1  
ごま油……………大さじ1  
塩……………少々  
鶏ガラの素……………小さじ1

調理時間  
10分

#### 【作り方】

- ①もやしをゆでる。カットわかめは水で戻しておく。
- ②①の水気をしぼり、ごま油、鶏ガラの素、塩、ごまと和える。

[1人前:エネルギー57kcal、たんぱく質 2.8g、脂質 4.8g、炭水化物 2.5g、食塩相当量 0.5g]



### 【さつまいも煮】

#### 材料

さつまいも……………1本  
レモン汁……………小さじ1  
水……………適量

調理時間  
10分

#### 【作り方】

- ①さつまいもを輪切りにする。
- ②さつまいもをひたひたの水でゆでる。途中でレモン汁を加え、火が通るまで煮る。

♪ひたひたの水:材料(さつまいも)が少し頭を出すくらいの水の量です。

[1人前:エネルギー91kcal、たんぱく質 0.6g、脂質 0.1g、炭水化物 23.8g、食塩相当量 0.1g]



## 【小松菜としめじと厚揚げの煮物】

### 材料

小松菜……………1束  
しめじ……………1/2パック  
厚揚げ……………2個(100g)  
水……………150cc  
砂糖……………大さじ1/2  
和風顆粒だし……………小さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
サラダ油……………大さじ1

調理時間

15分

### 【作り方】

- ①鍋にサラダ油を熱し、小松菜、しめじを炒める。
- ②厚揚げを加え、Aを加えて煮る。



[1人前:エネルギー119kcal、たんぱく質0.6g、脂質8.2g、炭水化物7.2g、食塩相当量0.6g]

## 【トマトマリネ】

### 材料

トマト……………2個  
玉ねぎ……………1個  
水……………100cc  
酢……………50cc  
砂糖……………大さじ1

調理時間

15分

### 【作り方】

- ①玉ねぎをスライサーで薄切りにする。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水、酢、砂糖を入れ、玉ねぎをさっと煮たあと、粗熱をとる。
- ③トマトに②をかけ、冷蔵庫で冷やす。



[1人前:エネルギー24kcal、たんぱく質0.4g、脂質0.1g、炭水化物5.4g、食塩相当量0g]

## 【こんにゃく煮】

### 材料

ねじり糸こんにゃく……………1袋(25個)  
ごま……………大さじ1  
水……………150cc  
和風だし顆粒……………小さじ1  
砂糖……………大さじ1と1/2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ2弱

調理時間

10分

### 【作り方】

- ①こんにゃくに熱湯をまわしかける。
- ②鍋にこんにゃくを入れ、軽く乾煎りした後、Aを加えて煮る。最後に、ごまをかける。



[1人前:エネルギー36kcal、たんぱく質1.1g、脂質1.1g、炭水化物5.5g、食塩相当量1.0g]

### 【ひじき煮】

調理時間

20分

#### 材料

乾燥ひじき……………20g  
ゆで大豆……………1袋(150g)  
こんにゃく……………1袋(150g)  
にんじん……………1/2本  
油……………大さじ1  
和風だし顆粒……………小さじ1  
砂糖……………大さじ2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ2  
水……………300cc

A

[1人前:エネルギー119kcal、たんぱく質 6.0g、  
脂質 6.1g、炭水化物 12.8g、食塩相当量 1.3g]

### 【切干大根煮】

調理時間

20分

#### 材料

切干大根(乾)………60g  
にんじん……………1/2本  
油揚げ……………2枚  
油……………小さじ1  
和風だし顆粒……………小さじ1  
砂糖……………小さじ2  
酒……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1と1/2  
水……………500cc

A

[1人前:エネルギー128kcal、たんぱく質 6.7g、  
脂質 9.3g、炭水化物 6.2g、食塩相当量 1.3g]

### 【きゅうりとわかめの酢の物】

調理時間

10分

#### 材料

きゅうり……………3本  
カットわかめ………5g  
酢……………80cc  
砂糖……………大さじ2  
ごま……………適量

[1人前:エネルギー32kcal、たんぱく質 0.9g、  
脂質 0.6g、炭水化物 5.4g、食塩相当量 0.5g]

#### 【作り方】

①にんじんを千切りにする。こんにゃくは細切りにして(細切りこんにゃくが便利です)熱湯をまわしかける。ひじきは水で戻しておく。ゆで大豆を軽く水で洗う。

②鍋に油を熱し、にんじんを炒める。ひじき、ゆで大豆、こんにゃくを入れ炒め、【A】を加えて煮る。



#### 【作り方】

①切干大根は水で戻しておく。にんじんを千切りに、油揚げは油抜きをして縦半分、5mm幅に切る。

②鍋に油を熱し、にんじんを炒める。切干大根と油揚げを加えてさらに炒め、【A】を加えて煮る。



#### 【作り方】

①きゅうりはスライサーで薄切りにし、塩もみした後水洗いする。カットわかめは水で戻しておく。酢と砂糖を混ぜ電子レンジで温める。(600Wで30秒程度。砂糖が溶けやすくなります)

②①をすべて和え、最後にごまを加える。



## ～食育コラム～レシピについて



「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を知っていますか？豆、ごま、わかめ(海藻)、野菜、魚、しいたけ(きのこ)、いも の頭文字をとったもので、これらを意識すると、バランスのよい献立になります。

一度に全てを揃えるのは手間暇がかかりますが、簡単な副菜おかずを多めに作り置きしておく、手軽にそろえることができます。

### ま:まめ 大豆とその加工品、その他の豆類

たんぱく質、代謝に関わるビタミン B 群や、鉄、カルシウム、カリウムといったミネラルが豊富。納豆や豆腐はすぐに食べられて手軽です。

### ご:ごま ごま、アーモンド、ピーナッツなどの種実類

抗酸化作用のあるビタミン E やミネラル、食物繊維が豊富。和え物にごまを使ったり、間食にナッツを食べたりするのも手軽です。

### わ:わかめ わかめ、ひじき、のり、昆布などの海藻類

カルシウムや鉄といったミネラル、食物繊維が豊富。カットわかめは手軽です。

### や:野菜類(淡色野菜、緑黄色野菜)

抗酸化作用のあるビタミン C、E やカリウム、食物繊維が豊富。

緑黄色野菜は特にβカロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康を保ちます。

具沢山のみそ汁や、和え物、蒸し物など加熱調理をすると、かさが減ってたくさん食べられます。

### さ:魚類

たんぱく質、骨を強くするビタミン D、造血のビタミンと言われるビタミン B<sub>12</sub>、鉄分などが豊富。特にさば、さんま、ぶりなどの青魚には DHA、EPA という良質の油が多く含まれています。

### し:しいたけ しいたけ、しめじ、えのき、まいたけ、なめこなどのきのこ類

ビタミン D やビタミン B 群、食物繊維が豊富。

みそ汁やスープに入れる、バターで炒めるなどをするとたくさん食べられます。

### い:いも さつまいも、じゃがいも、里芋、長芋などのいも類

カリウム、食物繊維、炭水化物、ビタミン C が豊富。

じゃがいもやさつまいもは、茹でるだけでも甘味がありおいしく食べられます。

普段の献立に是非、「まごわやさしい」を取り入れてみて下さい。