

【資料1】

野菜たっぷり ヘルシー中華料理

平成 27 年 9 月 4 日

一般社団法人栄養改善普及会

理事 稲川貴美子

 https://www.youtube.com/watch?v=L7YcTsh_hS8

野菜にはこんな働きがあります

高血圧の予防

腸内で塩分と結合して排出する。

動脈硬化予防

腸から血液中へのコレステロールの吸収を抑える。

肥満予防

腸で吸収される脂肪分を抑える。

便秘予防

水分を保って便を柔らかくする。

胆石予防

胆汁の分泌を促す。

糖尿病の予防

糖質の吸収をゆっくりさせる。

大腸ガンの予防

発ガン物質を吸着する。

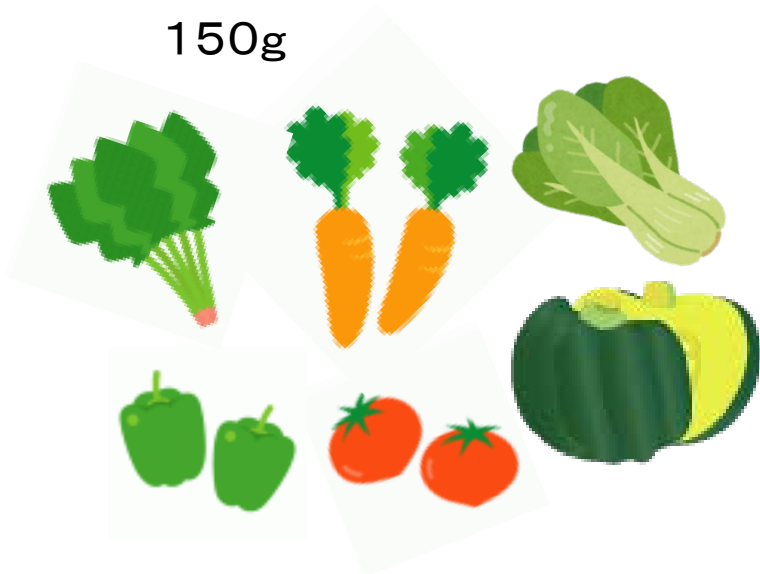


栄養改善普及会では 野菜一日450gが目安です

(成人男子一人一日当たり／基準体位 生活活動強度Ⅱ)

緑黄色野菜

150g



- ◆ほうれん草
- ◆トマト
- ◆かぼちゃ
- ◆にんじん
- ◆ピーマン
- ◆チンゲン菜 など

+

その他の野菜

300g



- ◆キャベツ
- ◆きゅうり
- ◆白菜
- ◆なす
- ◆玉ねぎ など

=450g

おいしくてヘルシー

1. こんにゃく入りチャーハン

材料（4人分）

- レタス……………1/2個
- ちりめんじゃこ……………大さじ4
- 卵……………2個～
- 長ねぎ……………1/2本
- 生姜……………1片(10g)
- しらたき……………2袋(300g)
- ごはん……………400g
- サラダ油……………大さじ4
- A { 塩……………小さじ1/2
- { こしょう……………少々
- { 粉末コンソメ……………少々
- しょうゆ……………小さじ2

作り方

- ①しらたきはサッと茹でてアク抜きをし、食べやすい長さに切る。
- ②レタスは千切り、ねぎ、生姜はみじん切りし、卵は溶いておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、中火でねぎと生姜を炒めて香りを出し、レタス、ちりめんじゃこを加えてサッと炒める。
- ④ごはん①と溶き卵を加えてさらに炒め、Aを加えて調味する。
- ⑤仕上げにしょうゆを回し入れる。

トマトを油で炒めることで、リコピンの吸収率が3～4倍に！

2. トマト卵炒め

材料（4人分）

卵……………4個
トマト……………4個(中)
にんにく……………1片
こしょう……………少々
A { 片栗粉……………大さじ1
 { 水……………大さじ2
砂糖……………少々
サラダ油……………大さじ3

作り方

- ①トマトは湯むきして、大きめの乱切りにし、にんにくは包丁で叩きつぶす。
- ②ボウルに卵を割り入れて溶きほぐす。
- ③中華鍋に油を入れて熱し、卵を混ぜ入れ、大きくゆっくりと混ぜ、ふっくらした感じに焼く。
- ④強火にしてトマトを加え、水気をとばすように炒める。
(トマトを下に、焼いた卵を上のにのせるように炒めるとよい)
- ⑤トマトが油になじみ、水気がなくなったところで、塩、こしょう、にんにく、砂糖少々を加えてひと混ぜし、Aの水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。

※砂糖を少し加えて、甘酸っぱく作り、疲れているときに。

レタスが沢山食べられ、野菜不足解消

3. レタス炒め

材料（4人分）

レタス……………1個

塩……………少々

A { オイスターソース…大さじ1・1/2

酒……………大さじ1

しょうゆ……………大さじ1/2

こしょう……………少々

B { 片栗粉……………大さじ1/2

水……………大さじ1

サラダ油……………大さじ1・1/2

作り方

- ①レタスは葉を1枚ずつはがして洗い、水気をきる。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を加えて沸騰させる。レタスを1枚ずつ熱湯にサッとくぐらせ、ざるに上げて水気をきる。
- ③Aを合わせておく。
- ④中華鍋にサラダ油を熱し、レタスを入れてさっと炒め、油が回ったら、③の合わせ調味料を加え、Bの水溶き片栗粉を回し入れて、手早く混ぜてとろみをつける。

体にやさしい一品

4. こんにゃくとなすのマーボーあん

材料（4人分）

板こんにゃく……………200g

なす……………3本

豚ひき肉……………150g

万能ねぎ(小口切り) ……大さじ3

生姜(みじん切り) ……大さじ1

サラダ油……………大さじ3

豆板醤……………小さじ1

山椒……………少々

A { しょうゆ……………大さじ1

酒……………大さじ1

味噌……………大さじ1/2

塩……………小さじ1/2

B { 片栗粉……………大さじ1

水……………大さじ2

作り方

①なすは乱切りに、こんにゃくも大きさをあわせて切る。

②中華鍋を熱し、こんにゃくを空炒りして取り出す。

③②の鍋に油を熱し、豆板醤、万能ねぎ大さじ1、生姜、挽肉の順に炒める。

④③になすとこんにゃくを加えて5～6分煮込む。

⑤Bでとろみをつけて器に盛り、こしょう、山椒をふり、残りの万能ねぎ大さじ2を散らす。

※こんにゃくの重要な成分はカルシウム。カルシウムは、骨や歯をつくり骨折を防ぐ。また、こんにゃくの食物繊維はお腹を快調にしてくれる。更に腸内の免疫力を増やし、大腸ガンを予防してくれる。

パイナップルの入った彩りきれいな酢豚

5. 広東酢豚

材料（4人分）

豚肩ロース肉(塊) ……200g

A { 塩……………ひとつまみ
 { サラダ油……………大さじ1

パイナップル(缶詰) ……100g

片栗粉……………大さじ1/2

玉ねぎ……………1/2個

ピーマン……………2個(赤と緑)

B { 塩……………小さじ1/3
 { 砂糖……………大さじ1
 { 酒……………大さじ2
 { 酢、レモン汁……………各大さじ1
 { トマトケチャップ……………大さじ4
 { パイナップルの缶汁…カップ1/2
 { 片栗粉……………大さじ1/2

揚げ油……………適量

作り方

- ①豚肉は2cm角に切り、ところどころに切り目を入れAで下味をつけ10分おく。
- ②パイナップルはひと口大に切り、玉ねぎとヘタと種を除いたピーマンは一口大の乱切りにする。
- ③Bを合わせておく。
- ④油を中温に熱し、ピーマン、玉ねぎを入れて揚げ、表面にざっと火が通った状態で取り出す。豚肉とパイナップルは、揚げる直前に片栗粉をまんべんなくまぶす。パイナップルは温める程度揚げて取り出し、肉を入れる。肉は中まで火を通し取り出す。(ピーマン、玉ねぎ、パイナップルを下揚げする目安は30秒)
- ⑤中華鍋に③を入れて中火にかけ、煮立ったら④の野菜、パイナップル、肉を入れ、強火でからめるようにサッと炒める。

ビタミン類が豊富なピーマンは美肌の救世主

6. チンジャオロウス

材料（4人分）

牛もも肉……………250g

A { 酒……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ1
おろしにんにく……………小さじ1
こしょう……………少々
片栗粉……………大さじ1/2

ピーマン……………4個

玉ねぎ……………1/2個

B { オイスターソース……………大さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1/2
生姜汁……………大さじ1/2
酒……………大さじ1
片栗粉……………小さじ1

サラダ油……………大さじ2

作り方

- ①牛肉は細切りにし、Aの下味の材料を順に加えてもみ込み、20分ほどおく。
- ②ピーマンはヘタと種を除いて繊維に沿って3mm幅のせん切りにし、玉ねぎは縦に薄切りにする。
- ③Bを合わせる。
- ④中華鍋に油大さじ1を熱し、牛肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- ⑤④の鍋に油大さじ1を熱し、玉ねぎを先に炒め、ピーマンを加えて油を馴染ませる程度に炒めたら、牛肉を戻し入れ、③の合わせ調味料をよく混ぜて加え、からませながら汁気がなくなるまで炒めてすぐ器に盛る。

※ピーマンはカロテンを豊富に含む。カロテンは抗酸化作用が高く、肌の老化を防止する。脂溶性ビタミンなので油を使用して炒めることで吸収が促進される。



栄養三色

お問い合わせは下記まで

一般社団法人栄養改善普及会

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前 5-1-7

TEL 03-3409-3232 FAX 03-3409-3235

URL <http://www.fukyukai.jp>

E-mail: fukyukai@alto.ocn.ne.jp