

## 冬野菜をおいしく！カット野菜を使って時短レシピ



秋から冬に旬を迎える根菜はどれも食物繊維が多く、腸内環境を整える働きがありビタミンも豊富です。中でも、かぶにはビタミン C が多く含まれていますが、葉には根の数倍ものビタミン C が含まれているので、捨てずに一緒に調理して食べましょう。また、ミックスビーンズはたんぱく質やビタミン、ミネラルなど、手軽においしく多くの栄養素が摂れる商品なので、さまざまな料理に活用してみてください。

なお、完成写真はイメージです。



### よりよい POINT

- ✓ 下ごしらえ簡単
- ✓ 時短
- ✓ 冷凍野菜・カット野菜活用
- ✓ 洗い物カット

### 献立

主食 ご飯

主菜 鶏肉と根菜のクリーム煮

副菜 かぶとサーモンのバジルマリネ

汁物 レタスとミックスビーンズの洋風スープ

レシピは全て2人分です

1人当たり※

総エネルギー	728kcal
たんぱく質	30.0g
食塩相当量	3.5g

※ご飯（150g）を含む

## 冬野菜を美味しく！カット野菜を使って時短レシピ

### 主菜 鶏肉と根菜のクリーム煮

#### 材料（2 人分）

調理時間 12 分

鶏もも肉唐揚げ用（カット済み）	200g
冷凍根菜	200g
ホワイトソース（市販品）	2 皿分
刻みねぎ	適量
オリーブ油	大さじ 1

1 人当たり

エネルギー	352kcal
たんぱく質	19.6g
食塩相当量	1.0g



- カット済みの鶏もも肉を使って、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 冷凍の根菜を使うことで、調理の時間短縮や洗い物を削減！
- ホワイトソースは市販品を使うことで、一から作る手間が省け時短に！

#### 作り方

1 フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、鶏肉を 4 分ほど炒める。



2 鶏肉に火が通ったら冷凍根菜を凍ったまま入れて、さらに 2 分炒める。



3 ホワイトソースを加えて 3 分煮て、器に盛り付け、刻みねぎを散らす。



## 冬野菜をおいしく！カット野菜を使って時短レシピ

### 副菜 かぶとサーモンのバジルマリネ

#### 材料（2 人分）

調理時間 18 分

かぶ（葉つき）	2 個
※かぶの葉は、水菜（1 株）で代用可	
塩	小さじ 1/4
スモークサーモン（カット済み）	30g
A	オリーブ油 大さじ 1
	酢 大さじ 1/2
	砂糖 小さじ 1
	乾燥バジル 適量

1 人当たり

エネルギー	97kcal
たんぱく質	3.9g
食塩相当量	1.2g



- 1 つのボウルで調理することで、洗い物を削減！
- カット済みのスモークサーモンを使って、包丁やまな板などの洗い物を削減！

#### 作り方

- かぶはピーラーで皮を剥いてくし型切り、葉はキッチンばさみで 1cm の長さに切ってポリ袋に入れ、塩を加えてよく揉み込んだら 10 分ほど置いて水気を切る。

かぶは塩揉みすると、しんなりして食べやすくなる！  
かぶの葉がない場合は、1cmの長さに切った水菜で代用するといろどりよく仕上がる！



- ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、1 とスモークサーモンを入れて全体を和えたら器に盛り付ける。

A を先に混ぜ合わせることで、より具材となじんで混ぜ合わせやすくなる！



## 冬野菜を美味しく！カット野菜を使って時短レシピ

### 汁物 レタスとミックスビーンズの洋風スープ

#### 材料（2 人分）

調理時間 5 分

レタス	1 枚（30g）
ミックスビーンズ	50g
<b>A</b>   水	400ml
コンソメ（顆粒）	小さじ 2
こしょう	少々

1 人当たり

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	1.3g



- point 手でレタスをちぎって、包丁やまな板などの洗い物を削減！
- 小鍋 1 つで調理できる！

#### 作り方

- 鍋に **A** を入れて煮立て、ミックスビーンズと、レタスを手でちぎりながら入れて 3 分煮る。



- こしょうで味を調え、器に盛り付ける。



## 冬野菜をおいしく！カット野菜を使って時短レシピ



### 管理栄養士からのアドバイス！

#### 1 日の栄養バランスをとるための朝食・昼食のご提案

この献立はビタミン C や食物繊維を多く摂れますが、乳製品と鉄分は少なめです。朝食や昼食に牛乳やチーズ、ヨーグルト、鉄分を多く含むあさりやしじみ、海藻類などを摂りましょう。体内に吸収されにくい非ヘム鉄（ほうれん草、小松菜、納豆などに含まれる）は野菜や果物に多く含まれるビタミン C、たんぱく質などと一緒に摂ると吸収率が上がります。

### 冬のレシピ



#### 旬の食材で冬も元気に！栄養たっぷり簡単レシピ

レシピを見る



#### 寒い冬に食べたい！身体ポカポカ免疫 UP レシピ

レシピを見る

#### 参考文献：

農林水産省「食事バランスガイド」について

([https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide/index.html](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide/index.html))

厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2020 年版）

([https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/eiyou/syokuji_kijyun.html))

日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）

([https://www.mext.go.jp/a\\_menu/syokuhinseibun/mext\\_01110.html](https://www.mext.go.jp/a_menu/syokuhinseibun/mext_01110.html))

#### 監修：

公立陶生病院

副院長 兼 呼吸器・アレルギー疾患内科 部長 近藤 康博 先生

管理栄養士 山田 三枝 先生