

## 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。



### よりそい 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

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

レシピは全て2人分です

# 冬野菜をおいしく！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	1人当たり
冷凍根菜	200g	
ホワイトソース（市販品）	2皿分	エネルギー 352kcal
刻みねぎ	適量	たんぱく質 19.6g
オリーブ油	大さじ1	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	1 人当たり	
※かぶの葉は、水菜 (1株) で代用可			
塩	小さじ 1/4	エネルギー	97kcal
スモークサーモン (カット済み)	30g	たんぱく質	3.9g
A オリーブ油	大さじ 1	食塩相当量	1.2g
酢	大さじ 1/2		
砂糖	小さじ 1		
乾燥バジル	適量		



- 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

1

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！



2

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！



# 冬野菜をおいしく！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)	1人当たり
ミックスビーンズ	50g	
A 水	400ml	エネルギー 45kcal
コンソメ（顆粒）	小さじ 2	たんぱく質 2.7g
こしょう	少々	食塩相当量 1.3g



- 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

1 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。



2 こしょうで味を調整、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。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\\_iryou/kenkou/eiyou/syokuji\\_kijyun.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/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