

## ～キャベツと鶏肉のトマト煮～

### 材 料（作りやすい分量）

キャベツ・・・1/2個  
鶏肉（もも又は胸肉）1枚  
たまねぎ・・・1個  
しめじ　　・・・1パック  
カットトマト缶・1缶  
コンソメ　　・・・1個  
ケチャップ　・・・大さじ3  
塩・こしょう　　・・・少々



### 作 り 方

- ①鶏肉は、食べやすい大きさに切って、塩・こしょうする。
- ②野菜は、ざく切りにする。
- ③鍋に材料を全て入れ、水を200cc加えて、20分程弱火にかける。
- ④塩・こしょうで味を整える。

\*ブロッコリーなど他の野菜を加えても美味しいです。

### ビタミンACEでがん予防！

ビタミンA・C・Eは抗酸化作用が高く、がん予防に欠かせない栄養素です。旬のキャベツにはビタミンCが、トマトにはビタミンAが豊富に含まれています。

美味しく食べてがんを予防しましょう。

## ピーマンのサラダ

### 材料（2人分）

ピーマン3個  
パプリカ40g  
ツナ缶 小1 / 2缶  
マヨネーズ 小さじ2  
粒マスタード 小さじ1  
塩・こしょう 少々  
レタス 適宜



### 作り方

- ①ピーマンとパプリカは種とへたを除いて一口大に切り、さっとゆでる。
- ②ボウルにツナ缶の汁をきって入れ、マヨネーズ、マスタードを加えて混ぜ、①を入れて全体を和え、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③皿にレタスをしき、②を盛りつける。

### 6月は食育月間です

「食」という字は「人を良くする」と書きます。  
健康な毎日を過ごすために、人を良くする食べ方を  
しているかどうか、ご自身の食生活について振り返って  
みてください。

## モロヘイヤと豆腐の和え物

### 材料（2人分）

モロヘイヤ ……50g  
人参 ……40g  
豆腐 ……80g  
醤油 ……小さじ1と1/2  
砂糖 ……小さじ1/2  
白ごま ……小さじ1/2  
のり ……1/2枚



### 作り方

- ①人参は千切りにして、茹で水気をきっておく。
- ②モロヘイヤは熱湯でさっと茹で、水気をしっかりきってからざく切りにする。
- ③ボウルに豆腐、白ごま、醤油、砂糖を入れて、ざっくり豆腐をつぶしながら混ぜる。
- ④③に人参とモロヘイヤ、ちぎったのりを入れ、全体を混ぜ合わせる。

### おいしく減塩！

和え物もただ醤油のみで味付けするより、豆腐やのり、白ごまなどを加えて和えることで薄味でもしっかり味を感じることができます。他にも、酸味のある酢やレモン、わさびやからしなどの香辛料、みょうがや大葉などの香味野菜を加えることで美味しく減塩することができます。

## きのこことブロッコリーのマリネ

### 材 料 作りやすい分量

えのき ……1パック  
しめじ ……1パック  
しいたけ ……6枚  
ブロッコリー…1/2株  
すし酢 ……80cc  
唐辛子 ……適宜



### 作 り 方

- ①えのきは、石づきを除き半分に切る。しめじは、石づきを除き小房に分ける。しいたけは、薄切りにする。②ブロッコリーを小房に分ける。
- ③①②をさっとゆで、すし酢で和える。
- ④お好みで唐辛子を加える。

### きのこを美味しく食べよう

きのこは、食物繊維が豊富で、便秘予防や体外の有害物質を体外に排出する効果が期待できます。

## ごぼう入り和風ハンバーグ

### 材 料 2人分

鶏ひき肉 ……150g  
木綿豆腐 ……70g  
パン粉 ……大さじ1  
ごぼう ……50g  
長ねぎ ……40g  
しょうが ……小さじ1/4  
塩 ……小さじ1/4  
大根おろし、大葉



### 作 り 方

- ①ごぼうは千切りにし、ボウルに水を入れた中に5分程度入れ、アクを抜く。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに、水切りした豆腐、パン粉を入れ混ぜる。さらに鶏ひき肉を入れ、よく混ぜ、①も加え、さらに混ぜる。4等分にし、かたちを整える。
- ③フライパンに油を入れて熱し、②を両面焼く。
- ④皿に盛りつけ、大葉・大根おろしを添える。  
お好みでポン酢をつけて食べる。

### 豆腐を使ったヘルシーレシピ

そのままでも、美味しく食べられます。ポン酢をつける場合は、塩の量を控えるとよいです。豆腐を使ったヘルシーな一品なので、年末年始、食べ過ぎた方におすすめです。

## ほうれん草と人参としめじの和え物

### 材 料 2人分

ほうれん草・・・120g  
人参・・・20g  
しめじ・・・30g  
水・・・大さじ1/2  
酒・・・大さじ1/2  
ごま油・・・小さじ2/3  
にんにく・・・1/2片  
しょう油・・・小さじ1  
粉チーズ・・・大さじ1



### 作 り 方

- ①ほうれん草は茹でて水気をきり、3cmの長さに切る。
- ②人参は3cm長さの千切りにし、さっとゆでる。
- ③しめじは、石づきを除き小房に分ける。しめじを鍋に入れ、水と酒を加えて加熱し、水分をとばす。
- ④ごま油とみじん切りにしたにんにくを火にかけ、香りが出てくるまで火を通す。
- ⑤④のにんにくに、ほうれん草、人参、しめじ、しょう油を加えて和える。器に盛り付け、粉チーズをかける。

### 減塩レシピ

！ごま油やにんにく、粉チーズでうま味をプラス。  
！1人前塩分0.5gの減塩レシピです。