



がん予防で注目の食品

# ブロッコリー

アブラナ科特有のイオウ化合物・イソチオシアネートの一種でスルフォラファンという成分があります。これは発がん物質を解毒する酵素の働きを活性化します。また抗酸化作用をもつβ-カロテンやビタミンC・E、食物繊維もたくさん含みます。特にブロッコリースプラウトには、スルフォラファンはじめ、がん予防に役立つ成分が凝縮されています。

## ブロッコリーとかきのオイスターいため

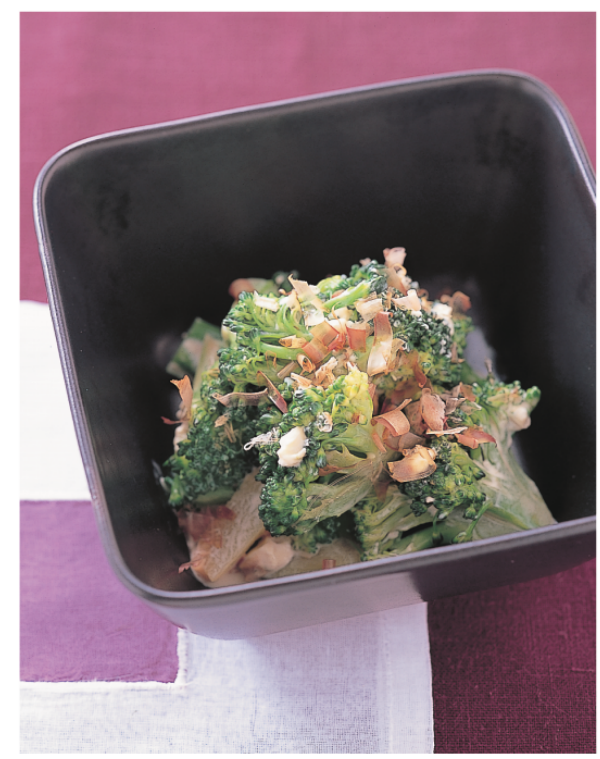
かきは亜鉛が豊富。亜鉛は免疫活性に欠かせないミネラルです

献立例●カリフラワーとピータンの香味サラダ (p.17)、ごはん、中華スープ (p.88)



材料 (2人分)	1人分157kcal
かき(むき身).....	150g
塩・こしょう.....	各少々
かたくり粉.....	大さじ1
ブロッコリー.....	1株(200g)
しいたけ.....	6個(90g)
サラダ油.....	大さじ1
A	
オイスターソース.....	大さじ1
しょうゆ.....	大さじ½
酒.....	大さじ2
水.....	大さじ2
砂糖.....	小さじ½

- 作り方**
- ① 塩水(水カップ2+塩小さじ1)で、かきをふり洗いします。水で洗い、ざるにとります。
  - ② ブロッコリーは小房に分け、茎は皮をむいて5mm厚さに食べやすく切ります。全部を熱湯でかためにゆでます。
  - ③ しいたけは軸をとり、大きければ2つにそぎ切りにします。
  - ④ Aは合わせます。
  - ⑤ かきの水気をペーパータオルでよくとります。塩、こしょうをふって、かたくり粉をまぶします。
  - ⑥ 大きめのフライパンに油を熱し、かきの表裏を中火で1分ずつ焼きます。しいたけ、ブロッコリーを加えて1分ほどいため、Aを加えて強火でからめます。



## ブロッコリーとチーズのおかかあえ チーズのアクセントでブロッコリーの青くさが気になりません

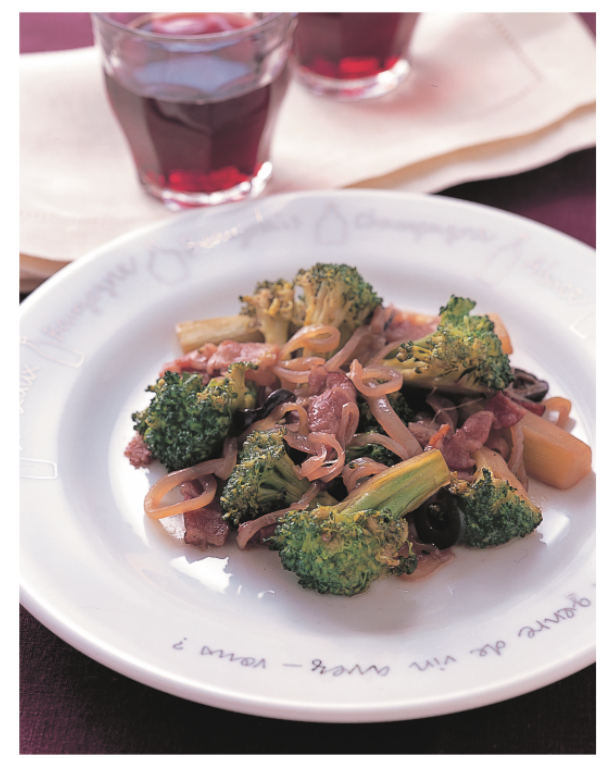
材料 (2人分)	
1人分63kcal	
ブロッコリー.....	小1株(150g)
A	
しょうゆ.....	大さじ½
みりん.....	小さじ½
クリームチーズ.....	20g*
けずりかつお.....	少々
*小分けのポーションタイプ1個(20g)分です。	

- 作り方**
- ① ブロッコリーは小房に分けます。茎は皮をむいて、3~4cm長さの薄切りにします。
  - ② ブロッコリーを熱湯でゆで、ざるにとります。ボールに移し、熱いうちに、Aをからめます。
  - ③ チーズはあらかじめ切って②に混ぜ、盛りつけます。けずりかつおをふります。

## ブロッコリーの赤ワイン煮 赤ワインのポリフェノールと合わせて免疫によい成分がたっぷり

材料 (2人分)	
1人分173kcal	
ブロッコリー.....	1株(200g)
たまねぎ.....	¼個(50g)
黒オリーブ(種なし).....	4個
ベーコン.....	2枚(40g)
オリーブ油.....	大さじ1
赤ワイン・水.....	各カップ¼
塩.....	小さじ½
こしょう.....	少々

- 作り方**
- ① ブロッコリーは小房に分けます。茎は皮をむいて食べやすく切ります。
  - ② たまねぎは薄切り、黒オリーブは輪切り、ベーコンは1cm幅に切ります。
  - ③ 鍋に油とベーコンを入れ、弱火で1分ほどいため、たまねぎを加えて中火でいため、しんなりしたらブロッコリーを加えて、ざっといため。
  - ④ 赤ワイン、水、黒オリーブを加えてふたをし、弱火で5~6分煮ます。塩、こしょうで味をととのえます。





# ほうれんそう

青菜の代表格。β-カロテン、ルテイン、クロロフィルといった色素成分とともに、ステロールやポリフェノール類に、活性酸素やがん細胞を抑える力、免疫細胞を活発にする力があります。抗酸化力のあるビタミンCや、細胞分裂や成長に関係する葉酸も豊富です。

## ほうれんそうオムレツ

具たくさんで朝食にもってこい。  
たまねぎやきのこにも免疫活性の力が

献立例 ● さといものサラダ (p.73)、小たまねぎとかぶのカレーピクルス (p.23)、パン、にんにくスープ (p.27)



材料 (2人分・直径約20cmのフライパンで1個分)  
1人分405kcal  
卵……………3個  
A 溶けるチーズ……………30g  
牛乳……………大さじ2  
塩……………小さじ¼  
こしょう……………少々  
ほうれんそう……………100g  
たまねぎ……………¼個(50g)  
エリンギ……………小1本(30g)  
ベーコン……………2枚(40g)  
オリーブ油……………大さじ2  
塩・こしょう……………各少々

### 作り方

- ①ほうれんそうはかためにゆで、水気をしぼって1cm長さに切ります。
- ②たまねぎはあらみじん切に切ります。ベーコンは1cm角に切り、エリンギも同じ大きさに切ります。チーズはあらみじん切にします。
- ③卵を割りほぐし、Aを混ぜます。
- ④フライパンに油大さじ1を熱し、たまねぎとベーコンを弱めの中火で1分ほどいためます。エリンギ、ほうれんそうを順に加えていため、塩、こしょうをふります。これを卵液に混ぜます。
- ⑤フライパンをきれいにし、油大さじ1を中火で熱します。卵液を入れて大きく混ぜ、半熟になったら弱火にしてふたをし、1~2分熱します。
- ⑥表面がほぼ固まったら、1度皿に裏返してとり出し、フライパンにもどします。裏は1分ほど焼きます。



ほうれんそうの からしマヨネーズあえ  
おひたしがわりに和洋に使えます。  
魚肉ソーセージはかまぼこでも

材料 (2人分)  
1人分86kcal  
ほうれんそう……………100g  
魚肉ソーセージ……………40g(3cm長さで使用)  
A マヨネーズ……………大さじ1  
練りがらし……………小さじ¼  
しょうゆ……………小さじ½

- 作り方
- ①ほうれんそうはゆでて水にとり、水気をしぼります。3cm長さに切ります。
  - ②ソーセージは3cm長さに切り、7~8mm幅の薄切りにします。
  - ③Aを合わせ、①②をあえます。

## ほうれんそうサラダ

サラダ用ほうれんそうは、結石の原因になるシュウ酸が少ないので生で使えます

材料 (2人分)  
1人分99kcal  
サラダ用ほうれんそう……………80g  
ベーコン……………1枚(20g)  
にんにく……………小1片(5g)  
赤とうがらし……………小½本  
松の実\*……………小さじ2  
サラダ油……………大さじ½  
しょうゆ……………大さじ½  
酢……………大さじ½  
\*松の実のほか、ピーナッツやくるみでも。

### 作り方

- ①赤とうがらしは種をとり、小口切りにします。にんにくは薄切りに、ベーコンは細切りにします。
- ②ほうれんそうは3~4つに切り、皿に盛りつけます。
- ③フライパンに油を熱し、にんにく、ベーコンを弱めの中火で2分ほどじっくりいためます。
- ④薄く色づいてきたら、弱火にし、松の実ととうがらしを加えて約1分いため、火を止めます。はねるのでひと呼吸おいてから、しょうゆ、酢を加えます。
- ⑤④が温かいうちに、ほうれんそうにかけます。





# じゃがいも

いも類には食物繊維が多く、腸をきれいにします。じゃがいもやさつまいもはビタミンCを含みます。ビタミンCには活性酸素が細胞を酸化するのを防ぐ抗酸化作用や、白血球の働きを強める働き、抗がん作用などがあります。いものビタミンCはでんぷん粒に囲まれているため、加熱してもこわれにくい特徴があります。

## じゃがいもと とり肉のスープ煮

しょうがと酢をきかせた中国風。  
ビタミンCが溶け出した汁ごとどうぞ

献立例●きのことうなぎの卵とじ(p.31)、せりと油揚げのごま酢あえ(p.49)、ごはん



材料 (2人分) 1人分338kcal  
じゃがいも(メークイン)\* ..... 小4個(400g)  
とりむね肉 ..... 150g  
塩 ..... 小さじ1/8  
A しょうが ..... 少々  
かたくり粉 ..... 大さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
水 ..... カップ2 1/2  
B 中華スープの素 ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 大さじ1  
塩 ..... 小さじ1/8  
しょうゆ ..... 小さじ1  
C 酢 ..... 小さじ1/2  
しょうが ..... 1かけ(10g)  
万能ねぎ ..... 1本  
\*メークインは煮くずれにくい。

### 作り方

- 1 じゃがいもは半分に切り、水にさらして水気をきります。
- 2 しょうがは半分はせん切りに、残りはすりおろしてしょうが汁をとります。万能ねぎは小口切りにします。
- 3 とり肉はひと口大に切り、Aをもみこみます。
- 4 厚手の鍋に油を熱し、とり肉を焼きます。焼き色がついたら、じゃがいもを加えてざっといため、Bを加えます。沸とうしたらアクをとり、落としぶたと鍋のふたをして、中火で約15分煮ます。
- 5 最後にCとしょうが汁を加えて味をととのえます。
- 6 盛りつけて、ねぎを散らし、せん切りしょうがを散らします。



シャキシャキじゃがいもの たらこソース  
なるべく細く切ってさっとゆでます。  
シャキシャキの食感が身上のおかず

材料 (2人分)  
1人分214kcal  
じゃがいも ..... 小2個(200g)  
焼きのり ..... 1/4枚  
たらこソース ..... 1/4腹(25g)  
マヨネーズ ..... 大さじ3  
酢 ..... 小さじ1

### 作り方

- 1 じゃがいもはせん切りにし、水にさらして水気をきります。
- 2 沸とうした湯にじゃがいもを入れ、再び沸とうする寸前にざるにあけます。
- 3 たらこの中身をスプーンでかきとり、マヨネーズ、酢を混ぜます。
- 4 のりはちぎります。いもを盛りつけ、たらこソースをかけて、のりをのせます。

## ピザ風ハッシュドポテト

じゃがいもを水にさらさないで焼くのが、  
形よくまとめるコツです

材料 (2人分) 1人分377kcal  
じゃがいも ..... 2個(300g)  
塩 ..... 小さじ1/2  
こしょう ..... 少々  
ベーコン ..... 3枚(60g)  
ピザ用チーズ ..... 50g  
バター ..... 15g  
パセリのみじん切り ..... 大さじ1  
\*直径15~18cmの小さめのフライパンが焼きやすい。

### 作り方

- 1 じゃがいもは2~3mm太さの細切りにします。(水にさらさずに) ボールに入れ、塩、こしょうを混ぜます。
- 2 ベーコンは5mm幅に切り、カリッとするまでいためます。
- 3 フライパンにバターを弱火で溶かします。いもと、2/3量の②を入れて混ぜます。油がなじんだらフライ返しで押さええます。ふたをして弱火で3~4分蒸し焼きにします。
- 4 焼き色がついたら、裏返します(中身を返して皿にとり、これをもどすとよい)。残りのベーコンとチーズをのせてふたをし、さらに2~3分焼きます。パセリを散らします。

