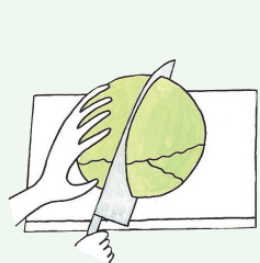


フライパンに どんどん入れて

野菜を深型のフライパンで蒸し焼きにする方法。キャベツ、はくさい、いも類など、ポリウムのある野菜は特におすすめです。基本の調理は3ステップ。



1 野菜を切る。



2 野菜を深型フライパンに入れて、少量の水分をたす。

*蒸すときに、肉や魚介類を合わせると主菜級のおかずになる。



3 ふたをして蒸す。

*そのままたれやソースで食べたり、加熱の最後にたれなどを加えたりする。

キャベツと豚肉の蒸し焼き

377kcal 25分

材料 2人分

[野菜 約550g分]

キャベツ……………350g
小たまねぎ(またはたまねぎ)……………6個(120g)
グリーンアスパラガス……………4本(80g)

[肉ほか]

豚ロース肉(とんカツ用などかたまり)……………200g
塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
にんにく(薄切り)……………1片(10g)
オリーブ油……………大さじ1/2
白ワイン……………大さじ2
ローズマリー(またはタイム)……………2枝
粒マスタード……………少々

作り方

①キャベツをざっくりと4切れくらいに切る。小たまねぎは皮をむく。アスパラガスは長さを3つに切る。肉は塩、こしょうをふる。

②深型のフライパンに油とにんにくを入れて熱し、肉を表面だけ焼いてとり出す。

続いて、フライパンに野菜を重ね入れ、肉とローズマリーをのせて、ワインをふる。

③ふたをして弱火で約15分蒸し焼きにする。盛りつけてマスタードを添える。

野菜と焼いた肉を一緒に蒸し焼き。マスタードでシンプルに食べます。キャベツとたまねぎさえあればOKです。ハーブがなければスープの素小さじ1を加えてうまみをたします。





A
塩もみ
野菜

はくさいと りんごのサラダ

191kcal | 15分

材料 2人分

【野菜とりんご 約300g分】
はくさい……………150g
塩……………小さじ1/3
りんご……………1/2個(150g)
クレソン……………1/2束(20g)

【ほか】
くるみ……………10g
(あれば)ポアブルロゼ* ……少々

【ヨーグルトソース】
プレーンヨーグルト** ……大さじ3
マヨネーズ……………大さじ3

*ピンクペッパーとも呼ばれるが、こしょうの木の実はないので、辛くなく、ほのかな苦味と甘味がある。よく彩り用に使う。

**ケフィア(コーカサス地方のヨーグルト)でも。

作り方

- ① はくさいは葉と軸に分け、軸はせん切りにし、葉はちぎる。ボールに入れ、塩をふって混ぜ、5分ほどおく。クレソンは3~4cm長さに切る。
- ② くるみは軽くいり、大きなものは2~4つに切る。

- ③ りんごは皮つきのままちょう切りにする。別のボールにソースを合わせ、りんごをあえる。
- ④ はくさいの水気をしぼって盛りつける。③をソースごとのせ、くるみ、クレソン、ポアブルロゼをのせる。

押し締め



キャベツ同様はくさいも、塩もみすると口あたりもよく、ぐんと食べやすくなります。はくさいは、旬が一緒のりんごとの相性がとてもよい。



A
塩もみ
野菜

ポリポリ 野菜サラダ

78kcal | 5分 (塩もみの時間は除く)

材料 2人分

【野菜 約400g分】
だいこん……………150g
セロリ……………1本(100g)
きゅうり……………1本(100g)
にんじん……………1/4本(50g)
塩……………小さじ1

作り方

- ① だいこんは皮をむき、セロリは筋をとり、きゅうりとともに、約4cm長さの乱切りにする。にんじんは皮をむき(皮はつけると黒くなるため)、やや小さめの乱切りにする。
- ② ボールに野菜を合わせ、塩をふってよく混ぜ、20分ほどおく。
- ③ 別のボールにドレッシングの材料を合わせ、野菜の水気をよくきいて、あえる。

【ドレッシング】

酢……………大さじ1・1/2
オリーブ油……………大さじ1
こしょう……………少々

野菜を大きく切って、ポリポリと歯ごたえよく。「野菜を食べた」という気分になります。軽く塩でもんでおくと、水っぽさがとれ、ドレッシングの味もなじみやすくなります。



汁もので野菜を食べる

てっとり早く野菜をとるには、みそ汁やスープに入れるのがいちばん。汁のベースの味をいくつか覚えておくと、野菜をいろいろ変えて楽しめます。



酸辣湯

95kcal 15分 材料 2人分

[野菜 約350g分]

- トマト……………1個(200g)
- しめじ……………1/2パック(50g)
- チンゲンサイ……………1株(100g)

[ベースの味]

- とりささみ……………2本(100g)
- A 塩……………少々
- 酒・かたくり粉……………各小さじ1
- B 水……………カップ2
- 中華スープの素……………小さじ1/2
- C しょうゆ……………小さじ2
- 酢……………大さじ1
- 塩・こしょう……………各少々
- ラー油……………少々

作り方

- ① ささみは3cm長さくらいの細切りにし、Aをもみこむ。トマトはくし形に切り、しめじは小房に分ける。チンゲンサイは3~4cm長さに切り、根元のほうは6~8つ割りにする。
- ② 鍋にBを入れて火にかけ、沸とうしたらささみを加える。ささみが白っぽくなったらくをとり、野菜を加える。Cで味をととのえる。器によつてラー油をたらず。

酢とラー油が特徴。さらにトマトの自然の酸味で食欲がわきます。トマトのリコピン、きのこのビタミンDや食物繊維と、野菜には体にいい成分がたっぷり。

豆乳豚汁

281kcal 20分 材料 2人分

[野菜 約250g分]

- じゃがいも……………2/3個(100g)
- にんじん……………30g
- ごぼう……………30g
- かぶ……………1個(100g)
- ねぎ……………10cm
- みず菜……………10g

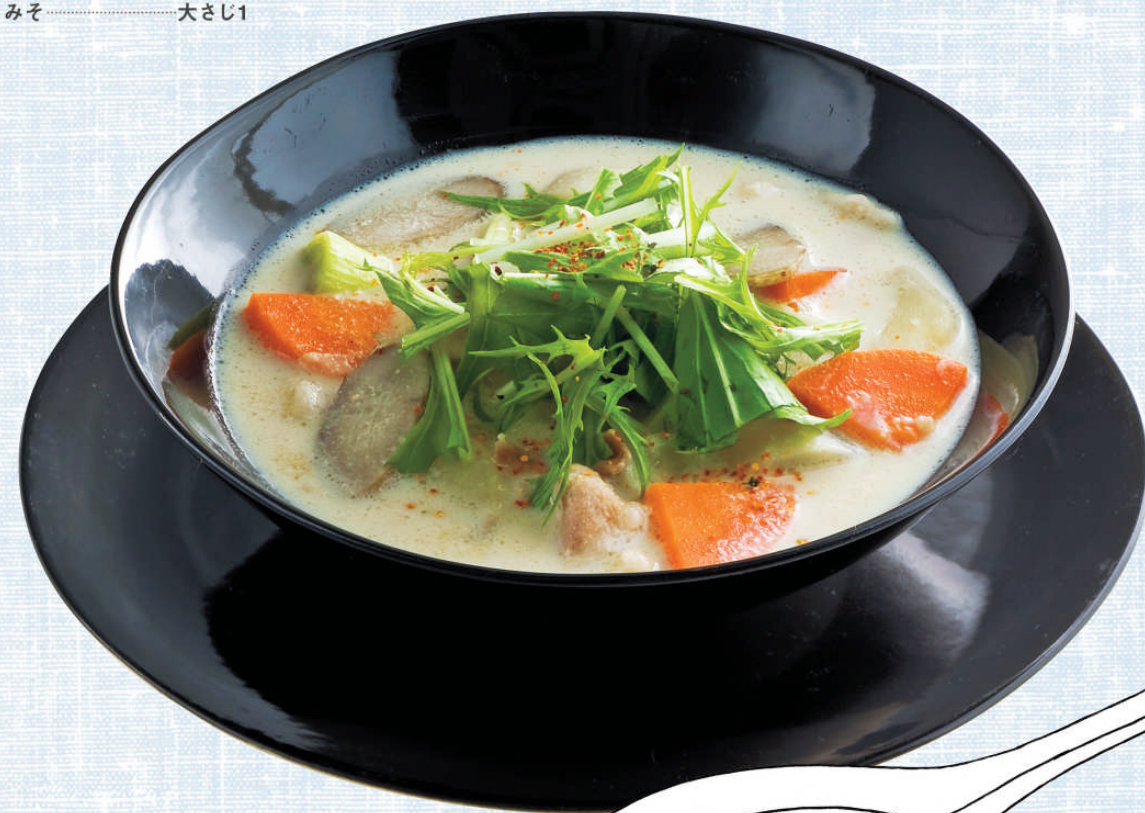
[ベースの味]

- 豚ばら薄切り肉……………80g
- 水……………200ml
- 豆乳……………200ml
- みそ……………大さじ1

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは4~5mm厚さのいちょう切りに、ごぼうは斜め薄切りにする。かぶは茎を少し残して4つ割りにする。
- ② ねぎは1cm長さに、みず菜と豚肉は3cm長さに切る。
- ③ 鍋に分量の水と、①の野菜を入れて中火にかける。沸とうしたら、豚肉を加え、アクをとってふたをし、弱火で10分煮る。

④ 豆乳とねぎを加え、煮立ったら、みそをとき入れる。器によつて、みず菜をのせ、七味とうがらし(材料外)をふる。



いもや根菜、ねぎなど体を温める野菜がたっぷり入って、体の芯からほかほか。いつもの豚汁が、豆乳でマイルドな味になり、イソフラボンもプラス。