

野菜ごろごろスパニッシュオムレツ

【1人前】
エネルギー量:160kcal
塩分:0.6g 野菜量:86g

材料(4人分)

- 卵 ……200g(Sサイズ4個)
- 牛乳 ……60ml
- じゃがいも 80g(中1/2個)
- A 玉ねぎ ……80g(中1/2個)
- 人参 ……40g(小1/2本)
- ブロッコリー ……60g(小株4個)
- サラダ油 ……6g(大さじ1/2)
- 塩 ……0.8g(小さじ1/5弱)
- こしょう ……少々
- サラダ油 ……6g(大さじ1/2)
- トマト ……160g(中1個)
- 粉チーズ ……6g(大さじ1)
- B 塩 ……0.8g(小さじ1/5弱)
- こしょう ……少々
- パセリ ……少々

作り方

- 【下準備】A はいちょう切りにし、じゃがいもは水にさらす。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。
- 鍋にサラダ油を熱してAを炒め、塩、こしょうをして粗熱を取る。
 - ボールに卵をとき、牛乳を加えてよく混ぜ、①とブロッコリーを加え軽く合わせる。
 - フライパンにサラダ油を熱し②を入れ、蓋をして弱火で焼き色が付くまで加熱する。
 - ③に皿をかぶせてひっくり返し滑らせてフライパンに戻し、焼き色が付くまで焼く。
 - トマトを1.5cm角に切って鍋に入れ、Bを加えて軽く煮詰める。
 - ④を切り分け、⑤をかけてパセリを添える。

レシピオススメポイント

スペインの家庭料理の定番で、火の通し方がポイントです。冷めるとより一層野菜の味が引き立つので、お弁当のおかずとしてもオススメです。

「北海道産すこやかレシピ」:公益財団法人北海道科学技術総合振興センター(ノーステック財団)発行 より

毎月1日は野菜の日・8月は野菜摂取強化月間

2018年度
減塩で
おいしい

野菜レシピ

ホテルクラビーサッポロ料理長の推薦レシピ



作り方は
裏面へ

野菜ごろごろスパニッシュオムレツ

野菜をもっと食べましょう!



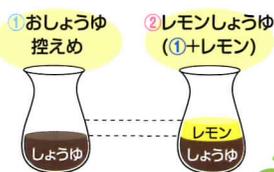
あなたは、野菜料理を1日に何皿食べていますか?
成人の1日あたりの野菜摂取目標量は350g以上で、野菜のおかず5皿程度に相当します。平成28年に行った札幌市健康・栄養調査の結果では、市民(成人)が1日に食べている野菜の量は平均288gでした。目標の350gまではあと約60g。野菜のおかず1皿程度です。
野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、「血糖値の上昇を穏やかにする」「コレステロールの吸収を抑える」といった働きが期待できることから、生活習慣病予防に効果的です。「健康さっぽろ21(第二次)」では、健康づくりのために「減塩」を推進しています。今回ご紹介しているレシピは、簡単でおいしく、食塩控えめの野菜料理ばかりです。いつものお食事に野菜のおかずをもう1皿プラスして、より健康に、食卓を豊かにしてみませんか?

レモンでおいしく減塩

レモンの酸味が塩味をひきたて、塩分を控えることができます。

しょうゆ+レモンで検証

試験内容

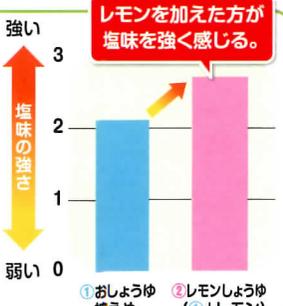


ほうれん草のお浸しに使用し、塩味、味の深みなどについて官能評価を実施。

<ポッカサッポロ調べ>

ほうれん草のお浸しにおいて、おしょうゆの量を控えて減塩したものと、同量のおしょうゆにレモンを加えたレモンしょうゆをかけた時の塩味の感じ方について比較しました。その結果、レモンしょうゆをかけた方がより塩味の感じ方が強いことがわかりました。

官能評価結果



POKKA Sapporo
北海道



ポッカレモン100は
レモン果汁100%、保存料無添加。
生レモンを切る手間がいらず、
手軽に使えます。





キャベツ巻き

【1人前】
エネルギー量:37kcal
塩分:0.5g 野菜量:88g

材料(3人分)

キャベツ……………2枚	黄ピーマン……………1/8個
大葉……………4枚	サラダ菜……………3枚
もやし……………1/2袋	スィートチリソース……………小さじ2
小ねぎ……………2本	A レモン汁……………小さじ2
かに風味かまぼこ…4本	しょうゆ……………小さじ1/3

作り方

- 1 キャベツはゆで、芯の部分はそぐ。もやしはさっとゆで、水気を切っておく。黄ピーマンは干切りにする。
- 2 水気を拭いたキャベツの上に、大葉をのせ、もやし、かに風味かまぼこ、小ねぎ、黄ピーマンをのせ、しっかりと巻く。
- 3 落ち着いたら食べやすい大きさに切り、サラダ菜を敷いた皿に盛り、**A**のソースをつけて食べる。

レシピオススメポイント♪

巻きやすいキャベツを使った、見た目がきれいな料理です。野菜の茹で加減がポイントで、火を通しすぎると水っぽくなるので注意します。パクチーを入れてライスペーパーで巻くと生春巻きに、ソースはレモン汁を多くしても美味しく頂けます。

こちらのレシピは札幌市各区保健センター管理栄養士のレシピです。



切干大根のごま酢あえ

【1人前】
エネルギー量:88kcal
塩分:0.6g 野菜量:90g

材料(4人分)

切干大根……………30g	すし酢……………大さじ2
きゅうり……………1本(100g)	A ごま油……………小さじ2
コーン缶(ホール) ……40g	白いりごま……………小さじ4
かに風味かまぼこ ……2本	

作り方

- 1 切干大根は、もどして食べやすい長さに切る。
- 2 きゅうりは、斜めの薄切りにしてからせん切りにする。塩(分量外)をふってもみ、水気を切る。かに風味かまぼこは、手でさいておく。
- 3 ボウルに①と②、コーンを入れ、**A**であえてしばらくおく。
- 4 器に盛り、ごまをひねりながらふる。

レシピオススメポイント♪

切干大根の食感が楽しめる簡単レシピです。切干大根はめるま湯で戻すと時短に。お酒のおつまみにも最適です。



鶏肉と小松菜のヨーグルトグラタン

【1人前】
エネルギー量:237kcal
塩分:1.2g 野菜量:125g

材料(4人分)

鶏もも肉……………200g	ズッキーニ……………100g
酒……………小さじ2	生しいたけ……………4枚
油……………小さじ2	油……………小さじ1
小松菜……………200g	プレーンヨーグルト……………200g
玉ねぎ……………200g	味噌……………大さじ1・1/3
	ピザ用チーズ……………36g
	(またはスライスチーズ…2枚)

作り方

- 1 鶏もも肉は一口大のそぎ切りにし酒をふっておく。小松菜は3cm位の長さに切り、玉ねぎ、生しいたけは1cm幅のスライス、ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。
- 2 フライパンに油をひき、鶏肉を焼く。火が通ったら、器にもる。
- 3 ②のフライパンに油をひき、野菜を炒める。火が通ったら、②の器に盛る。
- 4 味噌と同量のヨーグルトをよく混ぜ合わせ、なめらかになったら残りのヨーグルトを加えて混ぜ、③の器にかける。ピザ用チーズをのせる。
- 5 200℃に温めたオーブンに入れ10分～15分、焼き色がついたら取り出す。

レシピオススメポイント♪

ベシャメルソース不要なので手軽でヘルシーです。水切りヨーグルトを使うとさらにみそのコクが引き立ちます。野菜を多くして野菜グラタンとしても美味しく、オーブントースターでも手軽に調理可能です。