# 野菜たっぷり春雨そば仕立て（素菜粉絲）

スウツァイフェンスー

野菜量 約70g

優しい味の具だくさんスープ。夜遅くなった時や小腹が空いた時にピッタリです。
忙しい時はカット野菜を使っても作れます。

約15分　難易度

（１人前）熱量 128kcal、食塩相当量：1.0g

## 材料（２人前）

| | |
|---|---|
| 春雨 | 50ｇ |
| にんじん | 20ｇ |
| キャベツ | １枚（50ｇ程度） |
| 玉ねぎ | 1／6個 |
| ピーマン | １個 |
| しいたけ | １枚 |
| 鶏ガラスープ | 400cc |
| 塩 | 小さじ1／4 |
| 砂糖 | 小さじ1／4 |
| 日本酒 | 大さじ１ |
| こしょう | 少々 |
| しょうゆ | 小さじ1／4 |

調味料Ａ（鶏ガラスープ～しょうゆ）

## ＜作り方＞＊調理前には必ず手洗いをしましょう。

1. 春雨はたっぷりの水につけて戻し、やわらかくなったら５ｃｍに切る。
2. 野菜はそれぞれ細切りにする。
3. 鍋に調味料Ａを全て入れて沸かす。
4. ３に１の春雨と２の野菜を入れて３～５分煮る。

平成 29 年３月発行　登録番号（28）455
東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
東京都新宿区西新宿二丁目８番１号
TEL 03（5320）4356（直通）

とうきょう健康ステーション　検索

東京都健康づくり推進キャラクター
ケンコウデスカマン

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。





# おうちでカンタン！シェフの味 野菜たっぷり！簡単レシピ

～中国料理～

野菜料理って面倒と思っていませんか？
洗ったり切ったり、少し作業はあるけれど、
中国料理には美味しく野菜が食べられる料理がたくさんあります。
簡単で美味しい料理の秘訣、お教えします！

（レシピ提供）菰田 欣也 さん

**プロフィール**

調理師専門学校を経て、19 歳から陳建一氏に師事し、現在は東京・渋谷の中国料理レストランの総料理長。2004 年の中国料理世界大会（中国・広州）、個人熱菜部門で日本人初の金賞を受賞。
そのほか、料理番組の出演、専門学校講師、イベント出演等、幅広く活躍中。平成 22 年度東京都優良調理師知事賞受賞

※掲載している写真の料理は、菰田さんのレシピをもとに都職員が作成したものです。

たっぷりキャベツ入り炒め卵スープ

いろいろ細切り野菜炒め

マーボーもやし

3～5ページ

イカとブロッコリーの葱ソース和え

にんじんと大根のきんぴら炒め

野菜たっぷり春雨そば仕立て

6～8ページ

**下記の４品は、ホームページで御紹介しています。スマートフォン等からアクセス！**

白菜のクリーム煮込み

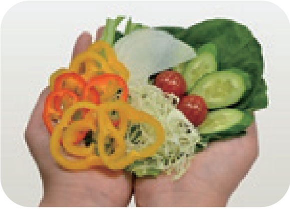
カニとブロッコリーの淡雪煮込み

エリンギチャーハン

茄子の揚げ物～油淋ソースがけ～

## 野菜の１日の目標摂取量は？

**➡ 350ｇ**



両手に山盛り１杯が目安です

### なぜ、350ｇなのでしょう？

国民健康調査（現国民健康・栄養調査）のデータをもとに、野菜をどれだけ食べれば、カルシウム、カリウム、ビタミン C、食物繊維等の栄養素を十分に確保できるか解析を行った結果、３５０ｇという数字が出されました（「健康日本２１」）。

### 野菜は身体にいいの？

高血圧や糖尿病の予防に効果があることが報告されています（「健康日本21（第二次）」）。

野菜は、「カリウム」や「食物繊維」を豊富に含みます。

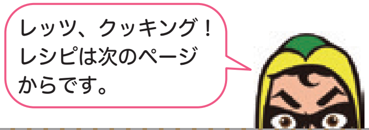
カリウムは、余分なナトリウムを体外に排出する作用があり、正常な血圧を保つのに必要な栄養素です。※腎臓病の方は主治医の指示に従ってください。

また、野菜をしっかり食べることで、血糖値のコントロールが改善することが報告されています。よく咀嚼し、ゆっくり食事をして食べ過ぎも防ぎましょう。

## あと一皿多く、野菜を食べよう！

**都民の方の１日の平均摂取量では、**
**あと１皿（70ｇ）分の野菜が足りていません。**

**料理にすると、１皿 70ｇ×５皿**






# たっぷりキャベツ入り炒め卵スープ
## （連白炒蛋爆）
リェンバイチャオダン バオ

野菜量 約70g

材料はキャベツと卵だけ！先に炒めた卵がフワフワです。
キャベツの代わりにレタスを使っても美味しいです！

約10分　難易度

（１人前）熱量：150kcal、食塩相当量：1.2g

### 材料（２人前）

| | | |
|---|---|---|
| キャベツ | | 140ｇ（2〜3 枚） |
| 卵 | | ２個 |
| ラード又はオリーブ油 | | 小さじ２ |
| 鶏ガラスープ | | 400cc |
| 日本酒 | 調味料 A | 大さじ１ |
| 塩 | 調味料 A | 小さじ１/４ |
| 砂糖 | 調味料 A | 小さじ１/５ |
| こしょう | 調味料 A | 少々 |
| しょうゆ | 調味料 A | 少々 |

### ＜作り方＞＊調理前には必ず手洗いをしましょう。

1 キャベツは２ｃｍ角ぐらいのザク切りにする。

2 卵は割りほぐしておく。

3 フライパンにラード（又はオリーブ油）を入れて熱し、２の卵を入れて香ばしく焼きながらサックリと混ぜる。（Point!）

4 ３に鶏ガラスープと調味料 A を入れ、１のキャベツも加え、３分ほど煮る。

5 味を整えて、器に盛り付ける。

# いろいろ細切り野菜炒め(素炒不砕)
スウチャオブウソェイ

野菜量 約75g

家に残りがちな野菜ですぐ作れます。
酢の酸味でさっぱりとした味わい。最初に野菜をゆでるのがポイント！短時間で仕上がります。

約10分　難易度

（１人前）熱量：47kcal、食塩相当量：0.7g

## 材料（２人前）

| | |
|---|---|
| キャベツ | 50ｇ(１枚程度) |
| にんじん | 15ｇ |
| ピーマン | １個 |
| 玉ねぎ | １/４個 |
| えのきだけ | １/３束 |
| 砂糖 | 小さじ１ |
| 日本酒 | 大さじ１ |
| 酢 | 小さじ１/３ |
| しょうゆ | 小さじ１ |
| こしょう | 少々 |
| 塩 | 少々 |
| 水 | 大さじ１ |
| 片栗粉 | 小さじ１/４ |
| 油 | 小さじ１/２ |

砂糖〜片栗粉：調味料Ａ　ボウルにあわせておく

## ＜作り方＞＊調理前には必ず手洗いをしましょう。

1 キャベツは８mm幅に切る。にんじんとピーマンは繊維に沿って細切りにし、玉ねぎは繊維を断つように５mm幅のスライスにする。

2 えのきだけは石づきを切り落とし、しっかりとほぐす。

3 鍋にお湯を沸かし、１と２の野菜を３０秒茹でてザルに取り、しっかりと水分を取り除く。（Point!）

4 フライパンを熱して油を入れ、３の野菜を炒める。調味料Ａを加えて炒め、お皿に盛り付ける。

# マーボーもやし(麻婆豆芽)
マアポオドウヤー

野菜量 約95g

ピリ辛でコクのある味。ひき肉を炒めて一度取り出すのがポイントです！豆もやしがなければ、普通のもやしでも作れます。

約15分　難易度

（１人前）熱量：176kcal、食塩相当量：1.5g

## 材料（２人前）

| | |
|---|---|
| 豆もやし | 150ｇ |
| 豚ひき肉 | 120ｇ |
| 長ねぎ | １/３本 |
| 日本酒 | 小さじ１ |
| しょうゆ | 小さじ１ |
| 甜麺醤 | 小さじ１ |
| 豆板醤 | 小さじ２/３ |
| 鶏ガラスープ | 200ml |
| 日本酒 | 大さじ１ |
| しょうゆ | 小さじ２/３ |
| オイスターソース | 小さじ１/3 |
| こしょう | 少々 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ１ |

日本酒・しょうゆ・甜麺醤：調味料Ａ
日本酒・しょうゆ・オイスターソース・こしょう：調味料Ｂ

※甜麺醤は、みそ大さじ１に醤油小さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2・ごま油１滴加えたもので代用できます。

## ＜作り方＞＊調理前には必ず手洗いをしましょう。

1 豆もやしはサッと洗い、ひげ根を取り除く。

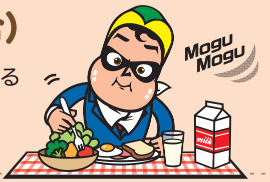
2 豚ひき肉をフライパンで炒める。火が通ってきたら調味料Ａを入れて味付けをして、一度取り出す。

3 ２のフライパンに、豆板醤を入れて弱火で炒め、香りが出てきたら、（Point!）豆もやしと鶏ガラスープ、調味料Ｂ、２の炒めた豚ひき肉を加えて煮込む。

4 みじん切りにした長ねぎを加えて、水溶き片栗粉でとろみをつけて仕上げる。

### 健康的な食生活　５つのポイント（成人の場合）

① 野菜は１日 350ｇ以上食べる
（１食あたり 120ｇを目安に）
② 塩分は１日８ｇ以下に抑える
③ 果物は１日 100ｇを目安に食べる
④ 脂肪のとりすぎに注意する
⑤ 食べすぎない



# イカとブロッコリーの葱ソース和え（葱油拌芥蘭）

ツォン ヨウ バン ジェ ラン

野菜量 約100g

茹でた野菜といかの水分をしっかりとりましょう。
葱ソースは、鶏肉むね肉や茹でた白菜やきのこにも合います。

約20分　難易度

（１人前）熱量：252kcal、食塩相当量：1.3g

## 材料（２人前）

| | |
|---|---|
| イカ | 100ｇ |
| ブロッコリー | 100ｇ（１/２株） |
| いんげん | 50ｇ |
| 長ねぎ | １/２本 |
| オリーブ油 | 大さじ３ |
| 塩（調味料Ａ） | 小さじ１/３ |
| 砂糖（調味料Ａ） | 小さじ１/４ |
| こしょう（調味料Ａ） | 少々 |
| 日本酒（調味料Ａ） | 大さじ２ |

## ＜作り方＞＊調理前には必ず手洗いをしましょう。

1 長ねぎをみじん切りにしてボウルに入れ､調味料Ａを入れて混ぜ合わせる。

2 オリーブオイルをフライパンで熱し、１に加え、混ぜ合わせる。

3 イカは包丁目を入れて花切りにする（切ってあるイカでもよい）。いんげんは３ｃｍにカットする。ブロッコリーは小房に分ける（冷凍でもよい）。

4 お湯を沸かし、ブロッコリーといんげんを軽くボイルする。イカもボイルして水分をしっかりと取り除く。Point!

5 １のボウルに４を入れて和えて器に盛り付ける。



# にんじんと大根のきんぴら炒め（干煸蘿蔔）

ガンビェンルオ ボオ

野菜量 約200g

最後に酢を加えるので、コクがあるのにさっぱりとしています。
ちょっとピリ辛。常備菜として作り置きもできます。

約20分　難易度

（１人前）熱量：130kcal、食塩相当量：1.2ｇ

## 材料（２人前）

| | |
|---|---|
| にんじん | 150ｇ（小１本） |
| 大根 | 150ｇ（輪切り３ｃｍ程度） |
| セロリ | 100ｇ（１本） |
| 赤とうがらし | ２本 |
| セロリの葉 | |
| サラダ油 | 大さじ１ |
| 豆板醤（調味料Ａ） | 小さじ１ |
| 日本酒（調味料Ａ） | 大さじ１ |
| 甜麺醤（調味料Ａ） | 大さじ１ |
| こしょう（調味料Ａ） | 少々 |
| しょうゆ（調味料Ａ） | 小さじ１/２ |
| 酢 | 小さじ１ |

※甜麺醤は、みそ大さじ１に醤油小さじ 1/2、砂糖小さじ 1/2・ごま油１滴加えたもので代用できます。

## ＜作り方＞＊調理前には必ず手洗いをしましょう。

1 にんじん、大根、セロリをなるべく長さ４ｃｍ、５mm角の棒状に切る。

2 フライパンにサラダ油を入れて、まずにんじんを入れて中火で炒める。少ししんなりしてきたら、大根とセロリも加える。

3 ２に赤とうがらしを入れて、大根に透明感が出てきたら、調味料Ａを加えさらに炒める。

4 水分がなくなったのを確認して、仕上げに酢を入れて器に盛り付ける。Point!

### コラム

現在、様々な野菜ジュースが販売されています。手軽ですが、加工の際に栄養素が減少してしまうため、同じ量の野菜を食べたことにはなりません。また、飲みやすくするため、果物ジュースが配合されているものもあります。

野菜料理を作る時間がない時などに、実際の野菜との違いを知った上で利用することが大切です。