



“抗酸化ビタミン野菜”の代表、かぼちゃのβ-カロテンは油と合わせてとることで体内への吸収率がアップ。

素揚げかぼちゃのはちみつみそあえ

材料/2人分

かぼちゃ…………… 150g

揚げ油

みそ・はちみつ…………… 各小さじ1

いり黒ごま…………… 小さじ½

1人分(137kcal) 食塩相当量0.4g

作り方

1 かぼちゃは種とわたを除き、1cm角×4cm長さに切る。180℃に熱した油でさっと素揚げにし油をきる。

2 みそとはちみつを混ぜ合わせ、**1**を加えてあえ、ごまをふる。

・冷蔵庫で3～4日保存できる。

抗酸化 ビタミン野菜の おかずと 常備菜

ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンを含む野菜は認知症予防に欠かせない強力なサポーター。それぞれの栄養素すべてに富む抗酸化ビタミン野菜を使ったおかずと作りおきもできる副菜をご紹介します。



β-カロテンがたっぷりの最強コンビ。食感が残るようにゆでて。

食べて菜とにんじんのナムル

材料/2人分

食べて菜…………… ½束(150g)

にんじん…………… 4cm(50g)

ねぎのみじん切り…………… 大さじ1

しょうゆ…………… 小さじ2

すり白ごま…………… 小さじ1

a 砂糖・酢・ごま油

…………… 各小さじ1

塩・こしょう…………… 各少量

1人分(60kcal) 食塩相当量1.1g

作り方

1 食べて菜はゆでて水にさらし、水けを絞って3cm長さに切る。

2 にんじんは細切りにし、沸騰した湯でさっとゆでて湯をきる。

3 ボールに**a**を合わせ混ぜ、**1**、**2**を加えてあえる。

・冷蔵庫で2～3日保存できる。



・写真は4人分

とろみのある煮汁をまとった野菜がしみじみとおいしく感じられます。彩りのよい野菜を組み合わせ、食卓でもひととき目を引く一品です。

ブロッコリーと大根のエビ入り薄くずあん

カラフルなパプリカの色は抗酸化力の証拠。イカの歯ごたえを楽しんで。

パプリカとイカのマリネ

材料／2人分

赤・黄パプリカ …… 各½個(各60g)

スルメイカ …… 大1ぱい(250g)

酢またはワインビネガー
…………… 大さじ2
a(混ぜる) 砂糖…………… 小さじ1
塩…………… 小さじ¼
あらびき黒こしょう …… 少量
オリーブ油…………… 大さじ1

1人分(187kcal) 食塩相当量1.3g

作り方

1 イカは胴と足に分け、内臓を除いて皮をむく。胴は輪切りにし、足はぶつ切りにする。

2 パプリカは縦4等分にし、熱したグリルでしっかりと焼いて皮をむく。

3 なべに湯を沸かし、**1**をさっとゆでて、湯をきる。**2**とともにaに漬けてしばらくおき、味をなじませる。

材料／2人分

ブロッコリー…………… 100g

大根…………… 130g

にんじん…………… 40g

むきエビ…………… 30g

だし…………… ¼カップ

みりん…………… 大さじ½

a しょうゆ…………… 小さじ½

塩…………… 小さじ¼

かたくり粉…………… 小さじ1

水…………… 小さじ2

おろししょうが…………… ½かけ分

1人分(62kcal) 食塩相当量1.2g

作り方

1 ブロッコリーはゆでやすい大きさに切り、かためにゆで、小房に分ける。

2 大根は1.5cm角に切り、にんじんは5mm厚さの輪切りにして小ぶりの梅型で抜くか角切りにする。

3 エビは背わたを除いて大根と同じくらいの大きさに切る。

4 なべにだしを温めて大根を入れ、煮立ったら弱火にして5～6分煮る。

にんじんを加えてやわらかく煮、aで調味し、**3**と**1**を加え、エビに火が通ったら水どきかたくり粉でとろみをつける。

5 煮汁ごと器に盛り、おろししょうがをのせる。

