

新緑の季節、旬の野菜をたっぷり食卓に！

野菜は好きですか？毎日の食卓でしっかり食べることができていますか・・・？
野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素が豊富に含まれています。
食卓を色鮮やかに彩ってくれる野菜を日頃からしっかり食べる習慣をつけ、健康維持に役立てましょう。

野菜の効能

- ・さまざまなビタミンやミネラルが豊富に含まれる
(例) カリウム：体内の余分なナトリウムを排出する(第83回参照)
- ・食物繊維を豊富に含む・・・LDLコレステロールの調整、血糖値の調整に役立つ
- ・特に葉物野菜は低カロリーで、よく噛んで食べると満足感を味わうことができ、食べ過ぎ防止に役立つ

1日の目安量：350g



緑黄色野菜 (120g)

その他の野菜類 (230g)

プラス {
いも類 (50g)
きのこ類 (10g)
海藻類 (10g)



料理例：小鉢・小皿5～6つ



春が旬の野菜は・・・

グリーンアスパラ・スナップエンドウ、絹さやなど豆類・新キャベツ・新玉ねぎ・新じゃが・セロリ
そのほかたくさんあります。
新〇〇というように春を待ちわびて収穫されるものも多くあります。みずみずしい鮮やかな色も特徴的です。

★春野菜の簡単サラダ

材料 2～3 人分

新キャベツ 200g

新玉ねぎ 1 個

にんじん 1/2 本

スナップエンドウ

5 本

ドレッシング

ポン酢しょうゆ

大さじ 2

はちみつ 小さじ 2

サラダ油 小さじ 2

焼き海苔 1 枚

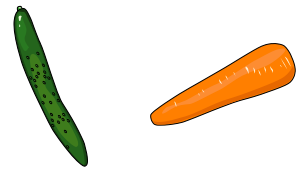
作り方

①新キャベツは食べやすい大きさに、新玉ねぎは 1cm 幅に、にんじんは薄い短冊切り、スナップエンドウは筋を取り斜め二つに切る

②①を大きめの耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけて、電子レンジ(500W)で 2～3 分加熱する。

③粗熱が取れたら器に入れて、ドレッシングをかけ、焼き海苔もちぎって入れる。

野菜のおすすめ保存・活用方法



★冷凍保存・活用方法

野菜	冷凍方法	解凍方法	活用方法
きゅうり	① 薄切りにして塩を軽くふり 水分が出たら、よくしぼってからラップで包む	自然解凍	・水けをしぼり、酢の物、サラダに活用する
小松菜	① 2～3 cm長さに切る ② 冷凍用の袋に入れる	i 解凍なし ii 自然解凍	i 汁物、煮物にする ii 削り節をまぶしてお浸しにする
きのこ類	① 食べやすくほぐす・切る ② 冷凍用の袋に入れる	解凍なし	・炒め物、煮物にする ・汁物の具材にする
大根、人参	① 食べやすい大きさに切る ② 冷凍用の袋に入れる	解凍なし	・煮物、汁物にする
トマト	① 洗ってへたを取る ② 丸のまま冷凍用の袋に入れる	解凍なし	・スープやカレーの具材にする

★乾燥方法

野菜	乾燥方法
大根、人参、きのこなど	・薄く切る ・きのこは手で裂く ・ざる（新聞紙でもよい）に並べ、2～3 日天日干しする

★カット野菜（市販）の活用方法

レンジ蒸し	① カット野菜を耐熱皿に広げ、その上にたんぱく質源（豚肉、鶏むね肉、魚缶詰など）を置く。ラップをふんわりかけて電子レンジ（500W）で5 分ほど加熱する ② 食べるときにポン酢、ごまだれなど好みのたれをかける
野菜スープ	① 鍋にカット野菜とたんぱく質源（鶏ささみ、ちくわ、魚肉ソーセージ、ウインナー、ハムなど）と水、鶏ガラ顆粒（コンソメ顆粒）を入れて煮る ② 野菜がやわらかくなれば、こしょうで味を調える

★副菜プラス1～もう一品ほしいときに～

焼きブロッコリー

- ① ブロッコリーは洗って食べやすい大きさに切る
- ② 軸はかたい皮をむいて縦に 2～4 つに切る
- ③ ボウルに①と②を入れて塩少々と好みの油小さじ 1 程度をふってから、魚焼きグリルで 10 分程焼く（オーブントースターで加熱してもよい）



ゆでた青菜やブロッコリーを使って

- ・おかか和え 削り節と和える
- ・おろし和え おろし大根とポン酢で和える
- ・梅肉和え 梅干しを刻んで和える
- ・ツナマヨ和え ツナ缶とマヨネーズで和える
- ・海苔和え 味付け海苔、海苔佃煮などで和える
- ・いり卵和え いり卵と和える

