

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

白菜

選ぶポイント

《丸ごと》

- ・しっかりと上が閉じていてずっしりと重いもの
- ・緑の外葉が付いたままの方がよい
- ・葉がしゃきっと生き生きしたもの

《カットされている物》

- ・断面が平らなもの
- ・中の葉先まで白い物より黄色みを帯びているもの

保存方法

《丸ごとの場合》

- ・新聞紙で包み、冷暗所に葉を上にして立てておく

《カットされているもの》

- ・ラップに包んで冷蔵庫の野菜室に入れる



豚肉と白菜の重ねチーズ蒸し焼き

材料 (4人分)

豚もも肉 (うす切り)	240 g
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
スライスチーズ	4 枚
白菜	1/4 個
オリーブオイル	小さじ 1
季節の野菜 (つけあわせ用)	適量

作り方

- ① 豚肉は塩、こしょうをふり、スライスチーズは半分に切り、白菜の間に交互に挟む。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①を入れて、蓋をし中火から弱火で10分程蒸し焼きにする。ひっくり返してさらに10分焼き、切り分ける。
- ③ 器に盛り付け、フライパンに残ったソースをかけ、つけあわせの野菜を添える。

【野菜はなぜ必要なの?】

野菜にはさまざまな機能をもった成分が含まれています。いろいろな野菜を組み合わせ、日常的に継続して摂取することにより、健康効果が期待できます。

これがいい、あれがいいという情報に振り回されず、食生活全体を見直し、ごはんや魚、大豆製品などいろいろな食品を組み合わせ、バランスよく食べましょう。

食生活改善推進員

北野 静枝さん

