



杉並区



野菜の レシピ

2023・赤い野菜号

上の野菜はな～んだ？
(答えはレシピ集の中！)



あなたがこれからも健康でいるために、
過不足の少ない、バランス良い食事を。

野菜はビタミンやミネラルが豊富な食品で、生活習慣病の予防にもその効果が期待されることから、厚生労働省は体に必要な1日分の野菜量として、350g（野菜料理では5皿）を推奨しています。

この野菜のレシピ集は、「毎日プラス1皿の野菜」を合言葉に、杉並野菜を使って作れるよう、JA東京中央杉並中野地区女性部と、杉並区食育推進ボランティアの皆様からの提案と創意工夫により作成しています。

今回の「野菜のレシピ集2023 赤い野菜号」では、トマトやにんじん、ピーズなどといった赤い野菜を使用したレシピを掲載しております。ぜひ手に取ってくださった皆様の、日々の生活にご活用いただけますようお願いしております。



赤い野菜のパワー！

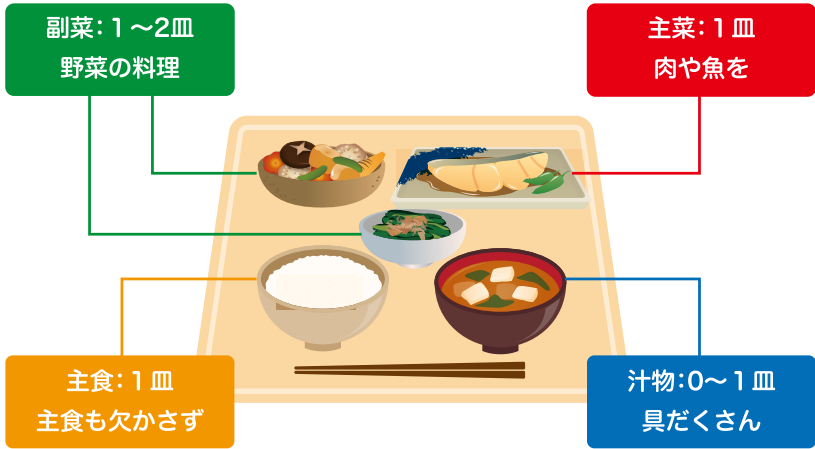


にんじんや赤ピーマンなどに豊富に含まれるβカロテンは、体内で肝臓に蓄えられて、必要な分だけビタミンAに変換し免疫力を強めます。

トマトに含まれるリコピンは、βカロテンやビタミンC以上に抗酸化力があり、動脈硬化やがんの予防に有効とされています。

赤い野菜をしっかり食べて、健康的な生活を維持しましょう！

栄養のバランスの良い食事の例



「バランスの良い食事」とは、
エネルギーが適切で必要な栄養素が適量含まれている食事のことです。
まずは主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

目次

- p2~4 **主食と一緒に赤野菜**
- p5~6 **たんぱく質と組み合わせて**
- p7~9 **お弁当にぴったりの副菜**
- p10~13 **カラフルサラダ・マリネ**
- p14~15 **赤野菜のデザート**

主食と一緒に赤野菜

野菜と主食をおいしく食べられる、
主食のレシピをご紹介します。
色鮮やかな赤色の料理は、
パーティーメニューにもぴったり。

◇野菜蒸しパン

材料(約8個分)

蒸しパンミックス……………200g
水……………100cc
さつまいも……………150g
ミックスベジタブル……………1カップ

作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま1cm角に切り、水にさらしてアクを取り、水気を切る。
- ② 蒸しパンミックスをザルで簡単にふるっておき、ボウルにすべての材料を入れて混ぜる。(①のさつまいもはトッピング用に少し取っておく)
- ③ アルミカップの半分まで、②をスプーンで入れる。
- ④ トッピング用に取っておいた②のさつまいもを、③の上のにせる。
- ⑤ 蒸し器に入れて、強火で15~20分間蒸す。竹串をさして、きれいに抜ければ完成。



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 251kcal
◆タンパク質 5.3g
◆食塩相当量 0.5g

1人分の
野菜の量
35g

お子さんのおやつ、
朝食にどうぞ！



◆^{ベに}紅くるり大根の手まり寿司

材料(12個分)

米……………1合(150g)
水……………150cc
すし酢
〔酢……………大さじ2
砂糖……………大さじ1
塩……………小さじ1
紅くるり大根……………150g
大葉……………8枚



3個分当たり
栄養成分

◆エネルギー 142kcal
◆タンパク質 2.5g
◆食塩相当量 1.5g

1人分の
野菜の量
39g

作り方

- ①すし酢を作る。酢を加熱し、塩と砂糖を混ぜて溶かし、冷ましておく。
- ②紅くるり大根は皮をむいてスライスし、①のすし酢に漬け込む。
- ③米を洗ってザルにあげ、炊飯器に水を加えて炊飯する。
- ④②の大根に味がしみたら水分を拭き、十字(1/4)に切る。
- ⑤炊けた③のご飯に、②で使用した残りのすし酢を大さじ2入れてよく混ぜ、粗熱を取る。
- ⑥ラップに④の大根を5枚、⑤のすし飯を25gのせて丸め、形を丸く整える。
- ⑦皿に大葉2枚を敷き、⑥を盛り付けて完成。



野菜の豆知識

^{ベに}紅くるり大根

紅くるり大根は、胴がふっくらしていてしっぽまで太く、手のひらサイズのミニ大根です。

皮も中も赤く柔らかいのが特徴で、生食として食べられます。そのまま刻んでサラダや漬物などにすると美味しく綺麗に仕上がるので、おすすめです。



◇ピーマンのトマトご飯づめ

材料(4人分)

米	1合
トマトジュース(無塩)	80cc
ピーマン(赤、緑)	各4個
ミックスベジタブル	40g
ウィンナー	2本
コンソメ顆粒	小さじ1/2
バター	4g
スライスチーズ	2枚



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	221kcal
◆タンパク質	6.6g
◆食塩相当量	0.6g



作り方

- ①ウィンナーを3mm幅の輪切りにする。
- ②米を洗い、水を捨てたら炊飯器の1合目までトマトジュースを入れる。
- ③少量の水(分量外)で溶かしたコンソメとミックスベジタブル、①のウィンナーを加えて炊飯する。
- ④ピーマンは横に二等分(繊維に垂直)に切り、種とヘタを取り除く。
- ⑤④のピーマンを500Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ⑥炊き上がった③に、バターを加えて混ぜこむ。
- ⑦加熱した⑤のピーマンに⑥のご飯を詰めて、スライスチーズを上に乗せてトースターで焦げ目がつくまで焼いたら完成。

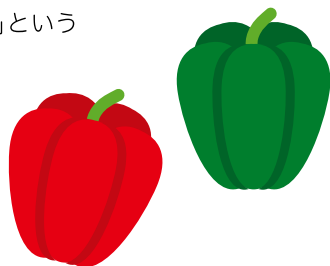


野菜の豆知識

赤ピーマン

緑のピーマンを枝で完熟させると「カプサンチン」という色素が増え赤く変わります。(→赤ピーマン)

緑色のものに比べ苦みが抑えられて甘みがあり、食べやすいのが特徴です。



たんぱく質と 組み合わせて

たんぱく質は、三食から摂取することが望ましいです。
元気の出る赤色のおかずで、おいしく栄養補給しましょう。

◇ トマトの肉巻き

材料(4人分)

トマト(中玉).....	2個
牛肉(薄切り).....	300g
サニーレタス.....	4枚
にんにく(チューブ).....	大さじ2
オイスターソース.....	大さじ2
酒.....	大さじ2
④ みりん.....	大さじ2
しょうゆ.....	小さじ2
小麦粉.....	大さじ2
オリーブ油.....	大さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	327kcal
◆タンパク質	14.5g
◆食塩相当量	1.5g

1人分の
野菜の量
86g

作り方

- ① トマトは8等分のくし形に切る。
- ② 牛肉を平らに広げてにんにく(チューブ)を塗り、①のトマトが見えなくなるように巻いて、全体に小麦粉をまぶす。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を並べ、強めの中火で焼き色がつくまで焼く。
- ④ ③をフライパンの端に寄せて油を拭き取り、④を加え、煮からめる。
- ⑤ 火を止めて、④を皿に盛り付ける。
- ⑥ あらかじめ洗っておいたサニーレタスを⑤に添えて完成。

トマトが見えなくなるように巻いた方が、油はねせず、美味しさを中に閉じ込められます！

薄切りのお肉(しゃぶしゃぶ用など)で作ると巻きやすく、こま切れ肉やロース肉など厚みのあるお肉で作ると食べ応えのある一品になります。ぜひ、お好みのお肉で作ってください！



ポイント！

POINT

◇3種の野菜の卵とじ

材料(4人分)

ニラ	100g
にんじん	200g
赤ピーマン	100g
卵	4個
塩・こしょう	少々
ごま油	大さじ1
酒	小さじ2



作り方

- ① にんじんはよく洗い、皮ごと千切りにする。
- ② ニラは根の所を少し切り落とし、食べやすい大きさに切る。
- ③ 赤ピーマンは種を除いて細切りにする。
- ④ 器に卵を割り、白身のコシを切るように混ぜ、よく溶きほぐす。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて温め、①のにんじんと③の赤ピーマンを中火で炒める。
- ⑥ ⑤の野菜がしんなり炒まったら、酒を回しかけて②のニラを加えさらに炒める。
(ふっくらと仕上げイメージで炒めます)
- ⑦ 続けて塩・こしょうを振り、④の卵を加えてふんわりと焼き上げて完成。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	134kcal
◆タンパク質	7.7g
◆食塩相当量	0.4g

1人分の
野菜の量

100g

◇豚肉のトマト煮

材料(4人分)

豚こま切れ肉	300g
玉ねぎ	1個(200g)
いんげん	4本(30g)
にんにく(チューブ)	3cm
ホールトマト缶	400g
サラダ油	大さじ1
塩・こしょう	少々
コンソメキューブ	1個(5g)



作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき、縦半分にしてから、さらに縦に薄切りにする。
- ② いんげんは下茹でをした後、3cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、にんにく(チューブ)を入れて、香りが立ったら豚肉と、①の玉ねぎを加え炒める。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら塩・こしょうを振り、ホールトマトを缶汁ごと加えて木べらでトマトをつぶし、10~15分煮る。
- ⑤ 最後に②のいんげんを加えて、ひと煮立ちさせたら完成。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	223kcal
◆タンパク質	15.7g
◆食塩相当量	0.7g

1人分の
野菜の量

160g

お弁当に ぴったりの副菜

赤い野菜で作った鮮やかな副菜は、
お弁当での「彩り」として
活用できます。

◆にんじんとパプリカのきんぴら

材料(4人分)

にんじん	100g
パプリカ	150g
春菊	2本
水	1/3カップ
和風顆粒だし	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	小さじ1
白いりごま	大さじ1
サラダ油	大さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	89kcal
◆タンパク質	2.1g
◆食塩相当量	0.9g

1人分の
野菜の量
65g

作り方

- ① にんじんは皮をむき、細切りにする。
- ② パプリカは種を取り、細切りにする。
- ③ 春菊は根元を切り落とし、②の野菜と長さを揃えて切る。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油を入れ、①と②の野菜を入れて中火で炒める。
- ⑤ さらに和風顆粒だしと水を加え、蓋をして中火のまま加熱する。
- ⑥ ④に火が通ったら、みりんを加え、③の春菊も入れ、汁気がなくなるまで中火で煮る。
- ⑦ ⑥に白いりごまを加えて弱火にし、さっと炒めたら火からおろす。
- ⑧ ⑦をお皿に盛り付けて完成。

◆ビーツとにんじんの赤々きんぴら

材料(4人分)

ビーツ	200g
にんじん	200g
酒	大さじ3
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2
みりん	大さじ2
サラダ油	大さじ1
白いりごま	10g



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	113kcal
◆タンパク質	2.0g
◆食塩相当量	0.8g

1人分の
野菜の量
100g

作り方

- ①ビーツは皮をむき、5mm幅くらいの拍子切りにしてから5分ほど水にさらす。
- ②にんじんはビーツより少し細めの拍子切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れ、熱してから①のにんじん、②のビーツを入れ中火で炒める。
- ④油が回ったら酒を加え、火を少し弱めにして蓋をし、蒸し煮にする。
- ⑤④が少し柔らかくなってきたら蓋を取り、みりんを加えてさらに煮含める。
- ⑥⑤に完全に火が通ったら、めんつゆを加え混ぜて、火を止める。
- ⑦⑥を皿に盛り付け、白いりごまを振って完成。

お弁当作りのポイント



- 水分が多いと細菌が増えやすくなりますので、おかずの汁気はよく切りましょう。
- ごはんやおかずが温かいうちに盛りつけてしまうと、蒸気がこもって水分となり、傷みの原因となってしまうので、きちんと冷ましてから詰めましょう。
- おかずは当日調理が基本ですが、前日に調理するときや昨夜の残り物を詰めるときは、お弁当箱に詰める直前に必ず十分に再加熱しましょう。



農林水産省HP「お弁当づくりによる食中毒を予防するために」より引用

◆パプリカとなすのごま味噌ジンジャー炒め

材料(4人分)

赤パプリカ……………150g

なす……………240g

ごま油……………大さじ4

〈ごま味噌ジンジャーだれ〉

白すりごま……………小さじ1

みそ……………大さじ1

砂糖……………大さじ1

しょうゆ……………小さじ1

生姜(すりおろし)……………10g

小ねぎ……………少々



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 155kcal

◆タンパク質 2.0g

◆食塩相当量 0.7g

1人分の
野菜の量
100g

作り方

①赤パプリカは種を取り、小さめの一口大に切る。

②なすは小さめの乱切りにする。

③〈ごま味噌ジンジャーだれ〉の材料をすべて混ぜ合わせておく。

④フライパンにごま油を熱し、②のなすを加えて2分炒め、焼き色がついたら①のパプリカを加えて中火でさっと炒める。

⑤④のフライパンに③で混ぜ合わせたたれを加えて、さっと混ぜる。

⑥火を止めて、皿に⑤を盛り付け、刻んだ小ねぎをちらして、完成。



ピーマンとパプリカの違いは？



- どちらも同じナス科トウガラシ属の植物です。(品種が違います)
- 違いとしては、「ピーマンよりもパプリカの方がビタミンCの量が2倍以上ある」というところです。
※赤パプリカに関してはβカロテン当量も100g中1100μgと豊富に含まれています！
- 苦みのあるピーマンは炒め物、焼き物といった加熱調理するお料理が向いています。ピーマンに比べ甘味が強く、肉厚なパプリカは加熱調理はもちろん、サラダなどの生食でもおいしくいただけます。

農林水産省HP「消費者の部屋」より引用

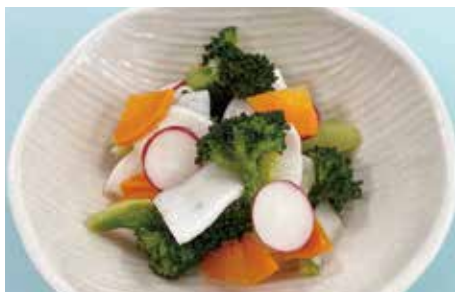
カラフル サラダ・マリネ

赤い野菜を入れたサラダは、
食卓がぱっと華やかになります。

◇4色野菜のマリネ

材料(4人分)

ブロッコリー	120g
にんじん	80g
大根	200g
ラディッシュ	30g
塩(大根塩もみ用)	少々
① すりおろし玉ねぎ	小さじ2
② オリーブ油	大さじ4
③ 酢	大さじ4
④ 砂糖	小さじ2
⑤ 塩・こしょう	少々



1人当たりの 栄養成分	◆エネルギー	47kcal
	◆タンパク質	2.1g
	◆食塩相当量	0.3g

1人分の
野菜の量
110g

作り方

- ①ブロッコリーは小房に切り分ける。
- ②にんじんと大根は、薄めのいちよう切りにする。
- ③ラディッシュは薄い輪切りにする。
- ④①のブロッコリー、②のにんじんは500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤②の大根に塩を振って軽く混ぜ、10分～15分おいたら水気を切る。
- ⑥ボウルに④を入れて混ぜ合わせ、マリネ液を作る。
- ⑦丈夫なビニール袋に野菜4種類と⑥のマリネ液を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で1時間ほど漬け込んだら完成。



野菜をレンジで均一に加熱するコツ！

- ①平らなお皿に広げる ②水を軽くかける ③ふんわりラップをする



◆にんじんといかの燻製のサラダ

材料にセロリやきゅうりを入れると、シャキシャキ感が増します♪

材料(4人分)

にんじん……………180g
いかの燻製……………50g
中華ドレッシング……………大さじ3
大葉……………4枚



作り方

- ①にんじんは、3cmほどの長さの千切りにする。
- ②いかの燻製は輪になっている所をカットし、さらに①のにんじんに長さを合わせて切る。
- ③①と②をボウルに入れ、中華ドレッシングを加え混ぜ合わせる。
- ④③を皿に盛り付け、大葉を添えて完成。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 68kcal
◆タンパク質 5.0g
◆食塩相当量 1.4g

1人分の
野菜の量
45g

◆赤玉ねぎとキャベツのサラダ

材料(4人分)

赤玉ねぎ……………120g
キャベツ……………200g
塩……………小さじ1
砂糖……………大さじ1.5
酢……………大さじ2
サラダ油……………小さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 43kcal
◆タンパク質 0.9g
◆食塩相当量 1.5g

1人分の
野菜の量
80g

作り方

- ①キャベツは8mm幅の短冊切りにする。
- ②赤玉ねぎは皮をむき、横に薄くスライスする。
- ③まな板の上で、②の赤玉ねぎに塩(分量のうち少量)を振り、しんなりするまでよくもんでおく。
- ④ビニール袋に刻んだ①のキャベツ、②の赤玉ねぎ、残りの塩、砂糖、酢、サラダ油を入れて振りながら混ぜ、軽くもむ。
- ⑤④のビニール袋の空気を抜いてから口をしぼり、冷蔵庫に30分入れる。
- ⑥⑤のキャベツと赤玉ねぎの水気を軽く切り、小鉢に盛り付けて完成。

◆ビーツのサラダ ウクライナ風

材料(4人分)

缶詰のビーツ	150g
じゃがいも	80g
にんじん	50g
玉ねぎ	50g
スイートピクルス	50g
ザワークラウト	100g
ミックスビーンズ(缶詰)	70g
万能ネギ	1本
オリーブ油	大さじ1



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	86kcal
◆タンパク質	2.5g
◆食塩相当量	0.8g

1人分の
野菜の量
101g

作り方

- ①ビーツを缶詰から取り出し、1cm角位に切っておく。
- ②じゃがいも、にんじんは皮をむき、ラップをかけて電子レンジで3~4分加熱し、それぞれ1cm角に切る。
- ③玉ねぎは皮をむいてから5mm角に切り、水にさらしておく。
- ④スイートピクルスは5mm角に切る。
- ⑤万能ネギは細かく刻んでおく。
- ⑥ボウルに①のビーツ、②のじゃがいもとにんじん、③の玉ねぎ、④のスイートピクルス、ザワークラウト、ミックスビーンズ、オリーブ油を入れて、淡いピンク色になるように混ぜ合わせる。
- ⑦味を見て、必要に応じて塩(分量外)を加える。
- ⑧器に盛り付け、⑤で刻んでおいた万能ネギをちらして完成。

ビーツのサラダ ウクライナ風について

こちらのレシピはウクライナ、ポーランド、ロシアの家庭やレストランなどで広く食べられている伝統郷土料理「ヴィネグレット」を日本でも手に入りやすい食材で簡単アレンジしたものです♪



※ヴィネグレット…茹でたビーツや野菜、豆などを酸味のあるピクルスやザワークラウトと混ぜ合わせた料理。

※ザワークラウト…キャベツを千切りにし、瓶などに入れて塩・香辛料などを入れてよく混ぜて、おもりをのせて乳酸発酵させた保存食。

◆ハムと赤玉ねぎとにんじんのマリネ

一日置くと、全体的に味がなじむのでより美味しくなります！

材料(4人分)

にんじん……………200g
赤玉ねぎ……………200g
ロースハム……………8枚
オリーブ油……………大さじ4
酢……………大さじ3
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々



作り方

- ① にんじんは皮をむいてから、3cm長さの千切りにする。
- ② 赤玉ねぎは皮をむき、縦に薄切りにする。ロースハムは①のにんじんに長さを合わせて、細切りにする。
- ③ ①のにんじん、②の赤玉ねぎは別々に塩もみし、5分置く。
- ④ ③のにんじんと、赤玉ねぎは流水で洗い、水気をしっかりと手で絞る。
- ⑤ ボウルに④のにんじんと赤玉ねぎ、②のロースハムを入れる。
- ⑥ ⑤にオリーブ油、酢を加えて混ぜて、塩・こしょうで味を調えて完成。

1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 229kcal
◆タンパク質 8.3g
◆食塩相当量 1.7g

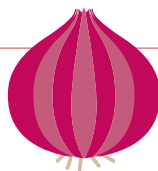
1人分の
野菜の量
100g



野菜の豆知識

赤玉ねぎ

赤玉ねぎの赤紫色は「アントシアニン」というポリフェノールの一種で、通常の玉ねぎには入っていない成分です。



赤玉ねぎは通常の玉ねぎと比べ、辛味や刺激が少なく水分が多く甘みがあるのが特徴です。切ってから軽く水でさらすことで、生食でも美味しくいただけます。


赤野菜のデザート

野菜を使った

健康志向のおやつはいかがですか？

野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

◇ビーツのレンジチップス

材料(4人分) 

ビーツ……………1個(200g)
塩……………小さじ1/2

作り方

- ①ビーツの皮をむき、薄くスライスする。
- ②平らなお皿に並べ、レンジ500Wで3分加熱し、水分を飛ばす。
- ③②をひっくり返してさらに3分加熱し、ビーツの水分が飛びきるまで様子を見ながら加熱する。
- ④温かいうちに塩をまんべんなく振りかけて、冷ましたら完成。



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー 19kcal
◆タンパク質 0.8g
◆食塩相当量 0.8g

1人分の
野菜の量
50g

※材料、栄養成分はレンジチップスのものです。

〈素揚げ〉

- ①ビーツの皮をむいて薄くスライスする。
- ②一口大に切り180℃の油(分量外)で3分揚げる。
- ③お好みで塩を振って完成。

素揚げにしても
おいしい♪

今回のレシピは薄いスライスでご紹介しましたが、7~8mmほどに厚くスライスするとビーツ本来の甘みを感じられるまた違った味わいをお楽しみいただけます♪

ポイント/



◇バターナッツかぼちゃジャム

バターナッツかぼちゃは3cm程の輪切りにしてから皮をむくと、ケガもしづらくスムーズにむけます！

材料

バターナッツ……………200g
砂糖……………50g

作り方

- ①バターナッツかぼちゃは輪切りにし、皮をむいてから種とワタを除き、薄く小さめに切り(いちよう切りなど)レンジで3分ほど加熱し柔らかくしておく。
- ②鍋に①を入れ、蓋をして潰れる柔らかさまで弱火～中火で煮る。
- ③火を止めて、②をすりこ木やマッシャーで潰す。
- ④③に砂糖を加えて再び火にかける。焦がさないようにヘラで混ぜながら10分程煮詰め、火を止める。
- ⑤④をしっかり冷まし、完成。



できあがりの
栄養成分

◆エネルギー	284kcal
◆タンパク質	2.0g
◆食塩相当量	0g

◇バターナッツかぼちゃゼリー

出来上がったバターナッツかぼちゃジャムを使って…

材料(4人分)

ゼラチンパウダー……………5g
砂糖……………大さじ2.5
熱湯……………250cc
バターナッツかぼちゃジャム…大さじ4
ミント……………お好みで

作り方

- ①ボウルに250ccの熱湯を入れ、そこに砂糖を加え混ぜて溶かし、さらにゼラチンパウダーも振り入れて溶かしておく。
- ②少し粗熱がとれてきたらバターナッツかぼちゃジャムを加え、バット等に移しラップをかけ、冷蔵庫で冷やし固める。(2時間程度)
- ③②が固まったら、ぬらしたスプーン等ですくい、器に盛り付けて完成。



1人当たりの
栄養成分

◆エネルギー	50kcal
◆タンパク質	1.2g
◆食塩相当量	0g

1人分の
野菜の量
16g

ゼリーはお好みで、砂糖と一緒にはちみつ小さじ1/2を加えると、甘さとコクがプラスされます！



今回紹介したレシピの 野菜について

野菜の中でも、栄養価の高いものを「緑黄色野菜」と言います。日常生活の中で積極的に摂取することがおすすめです。

今回は赤い緑黄色野菜の「にんじん」と「トマト」について、JA女性部の皆さんが教えてくれた、おいしい見分け方や保存方法をご紹介します。

●旬

冬(10月~12月)

冬にんじんと春にんじんがありますが、甘いのは冬です。

●おいしいにんじんの見分け方

葉がついていれば葉がいきいきとしているもの。

ついていない場合は、葉の切り口が小さいもの。

●にんじんの保存の仕方

冷蔵保存の場合

0~5°Cならば風通しの良い場所で新聞等で包んで縦に保存しましょう。(保存期間:1週間~10日)

冷凍保存の場合

頭とおしりを切り落とし、保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍してください。(保存期間:20日程度)

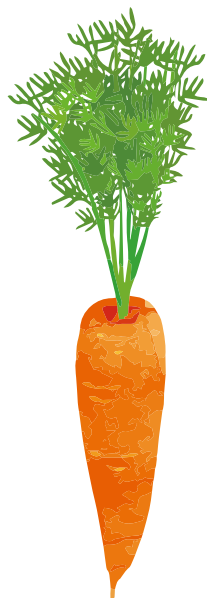
●にんじんの栄養

にんじんは特にβカロテンが多く含まれた緑黄色野菜です。

βカロテンは体内でビタミンAに変換され、皮膚や粘膜の健康維持に働きます。

油で炒めるなど、油と一緒に摂取することで吸収率が上がる栄養素です。

にんじん

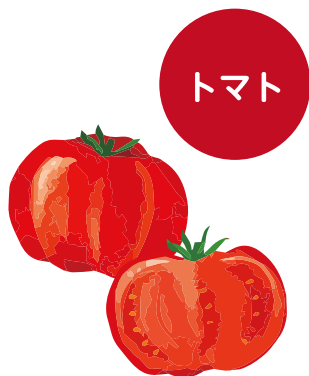


●旬

露地:夏(6月~8月) ハウス:12月~5月
美味しさで比較すると露地栽培がおすすめです。

●おいしいトマトの見分け方

色にむらがなく、艶とハリがあって硬く締まっているもの。
ヘタの緑色が濃いほどおいしい。
トマトのおしりから放射状に線(スターマーク)が出ていると甘い。



●トマトの保存の仕方

冷蔵保存の場合

5°C以上10°C以下の野菜室で1個ずつポリ袋に空気を入れて、ヘタを下にして保存しましょう。(保存期間:1週間)

切ったものはラップに包み、空気を抜いて保存してください。(保存期間:2日程度)

冷凍保存の場合

ヘタをとって、保存袋に入れ空気を抜いて保存します。切っておくと便利です。(保存期間:1か月程度)

●トマトの栄養

トマトの赤色はリコピンという色素成分です。リコピンはβカロテンの一種であり、特に抗酸化作用が強いことが知られています。
油と一緒に摂取すると吸収率が良いです。また、加熱によっても吸収効率が上がるため、ラタトゥイユやスープなどの食べ方がおすすめです。

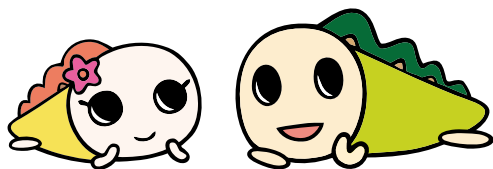
★表紙クイズ 答え★

●左・バターナッツかぼちゃ

縦長のひょうたんのような形が特徴です。ねっとりとした食感で繊維が少なく、ポタージュやグラタンなどにして食べると濃厚な味わいが活かされるのでおすすめです。また、生のままスライスしても食べることができます。

●右・ピーツ

カリウムや葉酸などといった栄養素が豊富に含まれ、「奇跡の野菜」と言われています。赤い色はベタライン色素と呼ばれ、高い抗酸化作用を持っています。



【発行・問合わせ先】

杉並保健所 健康推進課

栄養指導担当

☎03-3391-1355