

栄養士さんが教える 『身体が喜ぶハッピーレシピ』



～毎日の食事に野菜不足を感じていませんか?～

野菜に含まれる食物繊維は腸内で「食べた糖や脂質の吸収を遅らせる」「便の量を増やす」「便の通過時間を短くし、発がん物質と大腸壁が接触する時間を短くする」「悪玉菌の増殖を抑える」「善玉菌のエサとなり短鎖脂肪酸（脂肪の蓄積を抑制する）ができる」等々、重要な働きをしています。主食、主菜と合わせて副菜（野菜）もしっかり摂るように心がけましょう。

✂️千切り大根の炒め煮

材料（4人分）

千切り大根・・・40g にんじん・・・20g
ほし椎茸(戻し)・・・40g みりん・・・10cc
しょうゆ・・・16cc ごま油・・・4g

作り方

- ①千切り大根はさっと水で洗って水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②人参、しいたけは千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①②を炒め、椎茸の戻し汁を加えて加熱する。
- ④材料が煮えたら、しょうゆ、みりんで味付けする。

✂️落花生おこわ

材料（4人分）

もち米・・・200g
うるち米・・・100g
赤米・・・30g
ゆで落花生・・・60g

作り方

- ①米は合わせてとぎ、2合分の水加減にして2時間くらいおく。
- ②水ですてて、割りばしが浮く位の水加減にしてピーナツを入れて炊飯する。



（エネルギー：590kcal
脂質：10.4g
たんぱく質：22.9g
食塩：2.0g）

✂️揚げきびなごの南蛮漬け

材料（4人分）

きびなご・・・240g 片栗粉・・・24g
揚げ油・・・適量 玉ねぎ・・・80g
にんじん・・・20g ピーマン・・・40g
酢・・・30cc 砂糖・・・10g
塩・・・3g

作り方

- ①きびなごは水気をふいて、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは千切りにして甘酢に漬ける。
- ③①②を合わせて皿に盛り付ける。

✂️きゅうりの酢の物

材料（4人分）

きゅうり・・・200g わかめ・・・40g
すりごま・・・2g かつお節・・・4g
酢・・・16cc 砂糖・・・3g
塩・・・1.5g

作り方

- ①きゅうりは薄く輪切りにする。
- ②きゅうり、人参はさいの目切りにする。
- ③②にかつお節、すりごまを加えて和える。