Let's Challenge

ちょっとひと手間でヘルシースピードランチ　7

忙しい時でも野菜をとるための工夫

野菜をしっかりとりたいけれど、料理が面倒だったり、時間がなかったりして、なかなか実践が難しいのではないでしょうか？最近は、野菜の加工技術も向上し、便利な食材も増加しています。上手に使って食卓に野菜を増やしましょう。

◆野菜をとるための工夫

◆購入後のひと手間

玉ねぎは皮をむいておく（冷蔵庫で保存）青菜類は、茹でてよく水気をきり、食べやすく切ってから冷蔵または冷凍しましょう。きのこ類は石づきを除き、薄切りにしたり、ほぐしてから冷凍します。

◆冷凍野菜

必要な分だけ利用できて便利です。硬くてカットしにくいかぼちゃや下処理が面倒な里芋もすぐに使えます。予め加熱してありますので、調味液が煮立ったところに加えます。葉物野菜は、食感が損なわれやすいので、汁物や炒め物がおすすめ。煮汁やフライパンが熱くなったところに凍ったまま加えて短時間で加熱しましょう。

◆カット野菜

サラダだけではなく、炒め物やなべ物用など様々な野菜が用途によって加工されています。近年は衛生的な工場で製造され、窒素の充填により鮮度を保っています。生鮮食品として扱い、野菜室ではなく冷蔵室で保存し、開封したら使い切るようにしましょう。

◆生のまま食べられる野菜

トマト、キュウリ、レタスなど加熱調理なしでも食べられる野菜を活用しましょう。
購入したら、きれいに洗ってキッチンペーパーで水気をふき、ビニール袋にいれて保存すると便利です。

◆加熱の工夫

電子レンジを使うとお湯を沸かす手間が省け、洗い物も減ります。さっと洗って、食べやすく切り、耐熱容器に入れ、ラップをして加熱（500W　100gにつき、葉物野菜　1分、ブロッコリーなど1分30秒、根菜　2分が目安）。茹でるより水っぽくならず、多くの栄養素が残っています。青菜などは冷水で急冷すると色が鮮やかに。少量の場合は加熱し過ぎになりやすいので注意を。

◆具だくさん汁物

野菜は加熱することでカサが減ってたくさん食べられます。具だくさんにして汁を減らすと減塩に。食感が劣りやすい冷凍野菜や少し古くなった野菜も美味しく食べられます。インスタントの味噌汁に加熱済みの野菜をプラスするのもGood。

◆常備菜

ピクルス、浅漬け、きんぴら、煮びたし、ナムル、甘煮など作り置きしておくと、忙しい時でも野菜がとれます。野菜の下処理などをまとめて行うことで効率よく作業ができます。
市販の調味酢やドレッシング、タレなどを活用すると手軽にできます。

エネルギー131kcal　食塩　1.0g

ブロッコリーとささみのごま酢和え

【材料】	【分量】(2～4人分)
ブロッコリー	1株
鶏ささみ	2本
酒	小さじ1
すりごま	大さじ2
調味酢（甘酢）	大さじ3

【作り方】
①ささみは耐熱皿に入れ、酒をかけてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（500W）で1分～1分半加熱する。そのまま冷ましてからほぐす。
②ブロッコリーは洗って小房に分け、耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけ、4分加熱し、冷ます。
③すりごまと調味酢を合わせ、①と②を和える。

白菜と塩昆布のナムル

【材料】		【分量】(2～4人分)
白菜		1/4株（400g）
塩		小さじ1
塩昆布	A	30g
ごま油	A	大さじ1
にんにくすりおろし（チューブも可）	A	小さじ1/2
白ごま	A	適宜

【作り方】
①白菜は洗って1㎝幅に切ってビニール袋に入れ、塩を振ってもみ、10分ほどおいてしっかり水気を絞る。
②ボールに①とAを入れ、よく和える。

エネルギー57kcal　食塩　1.6g