

野菜350g  
摂取化計画

調理・指導  
今別府 靖子先生  
料理研究家・栄養士



# 春キャベツを ざくざく切ってメインに



1人分熱量

651kcal

春キャベツは葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴。

そのまま食べてもおいしいのですが、調理法を変えれば、1日350gの野菜をとることはそれほど大変ではありません。

牛乳とチーズでクリームパスタが完成！

## 春キャベツと春野菜のクリームパスタ



この料理で  
とれる野菜は **135g**  
(写真の野菜プラスにんにく5g)

### 材料(1人分)

|             |         |
|-------------|---------|
| スパゲッティ      | 80g     |
| キャベツ        | 1枚(60g) |
| 菜の花         | 2本(20g) |
| そら豆         | 50g     |
| ベーコン        | 20g     |
| にんにく        | 1かけ(5g) |
| オリーブ油       | 大さじ ½   |
| 牛乳          | 50ml    |
| チーズ(溶けるタイプ) | 30g     |
| こしょう        | 適宜      |

### 作り方

- ①キャベツは食べやすい大きさのざく切りにし、菜の花は洗って根元を切り落として2〜3cm長さに切る。
- ②そら豆はさやから出して熱湯でかためにゆでて薄皮をむく。ベーコンは1cm幅に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③たっぷりの熱湯に塩(分量外)を加えてスパゲッティをゆで、ゆで上がる約2分前にキャベツと菜の花を加え、1分前にざるにあげる。
- ④フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りが出たらベーコンを加えて炒める。③とそら豆、牛乳、チーズを加え、ひと混ぜする。
- ⑤牛乳が煮詰まってきたらこしょうで味をととのえる。

### 簡単ポイント!

難しいクリームパスタもこの作り方なら、牛乳とチーズを加えるだけ。これでけっこう本格的です!

# キャベツは加熱すればたっぷり食べられる

野菜を1日350g以上とりましょう。これは、厚生労働省が中心になって行っている「健康日本21」で提唱している健康管理のためのひとつの指針です。正確には淡色野菜230g、緑黄色野菜120gですが、今まで自炊をしていなかった人がいきなりこれを実践するのは難しいでしょう。まずは350gの野菜がどれくらいなのかを知り、徐々に近づけていきましょう。

今月は、春キャベツを使った料理を紹介します。キャベツは生で食べるとかさがありますが、加熱すれば意外にたくさん食べられます。また、一人暮らしでも、朝と夜で違うメニューにすれば大きなキャベツもあきずに食べられます。とくに、キャベツに含まれるビタミンUはアミノ酸の一種で、胃壁の粘膜を丈夫にするといわれているので、朝食食べるのはおすすめです。

この料理でとれる野菜は

**220g**

レンジでチンするだけ

## 簡単野菜サラダ



### 材料(1人分)

|          |                |
|----------|----------------|
| キャベツ     | 1.5 枚 (90g)    |
| にんじん     | 30g            |
| スナップえんどう | 50g            |
| 水菜       | 20g            |
| プチトマト    | 2個 (30g)       |
| A        | マヨネーズ……………大さじ1 |
|          | みそ……………小さじ1    |
|          | みりん……………小さじ ½  |

### 作り方

- ①キャベツはざく切りにし、耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、レンジ（600Wの場合）で約1分間加熱する。
- ②にんじんは皮をむいて食べやすく切り、スナップえんどうはすじを除き、同じ耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、レンジで約2分半加熱する。
- ③水菜は食べやすい長さに切り、水に放してパリッとさせておく。
- ④器に①と②、水切りした水菜、食べやすい大きさに切ったプチトマトを盛り付け、合わせたAをかけていただく。

**簡単ポイント!** 野菜は夜のうちに切っておいてもOK。そうすれば、翌朝はレンジに入れるだけでサラダが完成!

1日350gにする

## ベジタブル・プラン

朝に野菜サラダを食べて、夜にクリームパスタを食べると、この日は淡色野菜175gと緑黄色野菜180gで合計355gの野菜がとれます。これにイモ類をプラスすれば、さらに栄養バランスがよくなります。ランチで外食するなら、肉じゃが定食やじゃがいもがたっぷり入ったカレーなどを選んでみてはいかがでしょうか。

### 淡色野菜を増やすには

淡色野菜を230gにするには、この季節なら新たまねぎをプラス。たまねぎは、中くらいの大きさを200g程度なので、サラダに4分の1個強をスライスして加えれば、おおよそ230gになります。パスタに入れてもOKです。

### 常備菜にする

キャベツを丸ごと買ってしまったときなどは、酢漬けなどの常備菜にするのもおすすめ。作りおきの野菜料理が1品あるだけで、1日のベジタブル・プランが充実します。



1人分熱量

**167** kcal