



体のために野菜を食べた方がいいと分かってはいても、忙しいとおろそかになりがちに……。そんな悩みを解消するため、手間を減らしてたっぷり野菜をとれるレシピを紹介します。

料理制作・監修=**小林まさみ**(料理研究家) 撮影=原ヒデシ スタイリング=宮沢史絵 栄養計算=佐藤友恵

「蒸す」ことで野菜の栄養も
うま味も逃さない!



1人分 エネルギー305kcal
食塩相当量2.3g

鶏肉と野菜のしょうが蒸し

使用
野菜



キャベツ



にんじん



アスパラガス



しょうが

材料(2人分)

鶏もも肉	1枚(250g)	にんじん	1/2本(50g)
A 塩	小さじ1/2	アスパラガス	1/2束(50g)
ごま油	小さじ1	しょうが	大1かけ(15g)
キャベツ	1/2個(350g)	酒	大さじ1
		酢	大さじ1/2



作り方

- 鶏肉は筋と脂肪を取り除いて、一口大に切る。ボウルに入れたらAを加えてもみ、室温に10分おく。
- キャベツは一口大、にんじんは細切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落として下3cm程度は皮をむき、5cm長さに切る。しょうがは千切りにする。
- フライパンにキャベツ、にんじん、アスパラガス、鶏肉、しょうがの順に重ねて酒を回しかける。
- ふたをして強火でひと煮立ちさせ、弱火で15分蒸し煮する。
- 仕上げに酢を入れ、全体を混ぜる。

フライパン1つでまとめて蒸すだけ!

野菜も鶏肉も、炒める工程はありません。

1つのフライパンに重ねて蒸すだけなので調理も後片付けも簡単です。



豆入りミネストローネ

使用
野菜



玉ねぎ



にんじん



セロリ



にんにく



キャベツ



トマト



いんげん豆

材料(4人分)

玉ねぎ	大1/4個(80g)	いんげん豆缶(ドライパック)	1/2缶(正味115g)
にんじん	1/2本(70g)	オリーブ油	大さじ1
セロリ	1/2本(50g)	水	4カップ
ベーコンスライス	6枚(70g)	塩	小さじ1
にんにく	小さじ2	こしょう	少々
キャベツ	大1枚(100g)	粉チーズ	お好みの量
トマト	2個(300g)		

冷蔵保存

約4日

1人分 エネルギー163kcal
食塩相当量2.1g

スープに溶け出した
野菜の栄養が丸ごととれる!

作り方

- 玉ねぎは1cmの角切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切りにする。セロリの茎は筋を取り除き、縦2~3等分、横5mm幅に切る。セロリの葉は1cm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。にんにくはみじん切りにする。キャベツは2cm四方、トマトは1cmの角切りにする。いんげん豆缶は汁気を切っておく。
- 厚手の鍋に油を強めの中火で熱して玉ねぎ、にんじん、セロリの茎、ベーコン、にんにくを入れ、しんなりするまで2分ほど炒める。
- 水、キャベツ、トマト、いんげん豆、セロリの葉を加えてひと煮立ちさせ、アクをとる。ふたをして弱火で20分ほど煮る。
- 塩、こしょうで味をととのえてから器に盛り、粉チーズをふる。



次日はササッと アレンジしてもOK!

余ったミネストローネは、パスタやリゾットなど、バリエーション豊かにリメイクするのがおすすめ。手間をかけず違う一品になります。

Profile

こばやし まさみ ● 料理研究家。結婚後、働きながら調理師学校に通い、料理研究家のアシスタントなども務める。独立後は作り手に寄り添ったレシピで人気を博し、テレビや雑誌、企業のレシピ開発などで活躍。『毎日おいしい! カンタン小鍋』(扶桑社)など著書多数。