

美味しく、むだなく 野菜を食べよう



ポイント1 ゆでた野菜が大変身! 味のバリエーションを広げよう

和風 さっぱり味

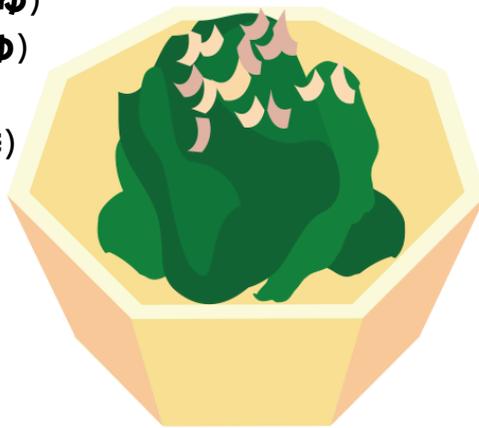
(煮物や西京漬けなど甘めのおかずに使います)

- ・磯香和え(きざみのり+ツナ+しょうゆ)
- ・サッパリおかか和え(かつお節+ポン酢)
- ・たくあん和え(千切りたくあん+しょうゆ)
- ・辛子和え(めんつゆ+おろし辛子)
- ・なめ茸和え(なめ茸+しょうゆ)
- ・しらす和え(しらす+しょうゆ)
- ・昆布和え(しお昆布)
- ・のり酢和え(のりの佃煮+酢)

和風 甘めの味

(焼き魚やお肉料理に使います)

- ・ごま和え(すりごま+砂糖+しょうゆ)
- ・ピーナツ和え(ピーナツバター(加糖)+しょうゆ)
- ・いなり和え(刻んで砂糖と醤油で煮た油揚げ)



中華風・韓国風の味

- ・ナムル(中華風顆粒だし+塩コショウ+ごま油)
- ・キムチ和え(キムチ漬の素+しょうゆ)
- ・うま塩和え(ガーリックパウダー+しお昆布+ごま油)

やみつきキャベツも作れるよ

ボリュームのある和え物

(忙しい時にはメインのおかずになります)

- ・納豆和え(納豆(ひきわりか小粒)+かつお節+きざみのり+めんつゆ)

刻んだねぎやキムチも合います

ほうれん草や小松菜、キャベツ、白菜、もやし、ニラ、切り干し大根などで

野菜はゆでるとかさが減って食べやすくなります。15分ゆでてでもビタミンは70%近く残るので、栄養がなくなると考える必要はなく、むしろ、シュウ酸や農薬など、体に取り込みたくないものを除くことができると考えましょう。ゆでてから保存しておけば、味付けだけで新しいメニューに変身。使いきれずに無駄になることはありません。



ポイント2 安定、低価格の野菜を味方につけよう

もやしや切り干し大根は、切る必要がなく、通年安価で購入できます。

ほうれん草や小松菜などの青菜のおひたし、きゅうりの酢の物などに加えると、手間がかからずボリュームアップできるのでおすすめです。

冷凍野菜も価格が安定しているので、野菜が高騰している時や、少人数でいろいろな野菜を購入するのが難しい時に便利です。ビタミン類は生鮮品よりもやや少なくなりますが、食物繊維などは十分にとれます。

