

今月のおすすめ料理

市本栄養士

～野菜たっぷりメニュー～

<具だくさんけんちん汁（味噌仕立て）の作り方>

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包みざるに上げ、水を切ります。
- ②大根、人参、里芋は乱切りにします。ごぼうも乱切りにして水にさらし、水気を切ります。
- ③長ネギは斜め切りにします。
- ④油揚げは細切りにします。
- ⑤鍋にだし汁と②を入れて中火で煮ます。柔らかくなってきたら油揚げと①を手で崩して入れます。
- ⑥味噌を溶き入れて③を加えたら出来上がり。

【具だくさんけんちん汁 （味噌仕立て）】

材料（2人分）

- ☐ 木綿豆腐・・・100g
- ☐ 里芋・・・・・・40g
- ☐ ごぼう・・・・・・50g
- ☐ 大根・・・・・・100g
- ☐ 人参・・・・・・30g
- ☐ 長ネギ・・・・・・1/3本
- ☐ 油揚げ・・・・・・1/3枚
- ☐ だし汁・・・・・・2カップ
- ☐ 味噌・・・・・・30g



今回は、生活習慣病予防にも欠かせない野菜を使ったメニュー「具だくさんけんちん汁（味噌仕立て）」をご紹介します。野菜には、循環器疾患やがんなどの生活習慣病の予防に効果のあるカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンなどが豊富に含まれています。野菜に多く含まれるカリウムはナトリウムの排泄を促し、血圧を下げたり腎臓の老廃物の排泄を促進させる働きをします。食物繊維の摂取不足は肥満や便秘、高血圧、動脈硬化、大腸がんなどの生活習慣病を引き起こす原因にもなります。抗酸化ビタミンには、がんや動脈硬化をはじめとする生活習慣病や細胞の老化などの原因となる活性酸素の発生を抑えてくれる働きがあります。

野菜をたっぷり食べるコツとして「加熱してかさを小さくする」「汁物やスープ類を具だくさんにする」「ミニトマトやきゅうりなどのすぐ食べられる野菜を常備しておく」など工夫をしながら毎日の食事に摂り入れていきたいものですね。