

# 食べきりアイディアカフェ

— 食材をおいしく使い切るヒント —



2 0 1 7 / 0 2 / 1 0

あきたタニタ食堂

マネージャー（管理栄養士）桐生 晶子

# 本日まで説明する内容

① マンネリ解消！  
野菜がたくさんあったらこのレシピ

② 半端食材を使ったレシピ

③ 栄養満点！皮ごとレシピ



① マンネリ解消！

野菜がたくさんあったらこのレシピ

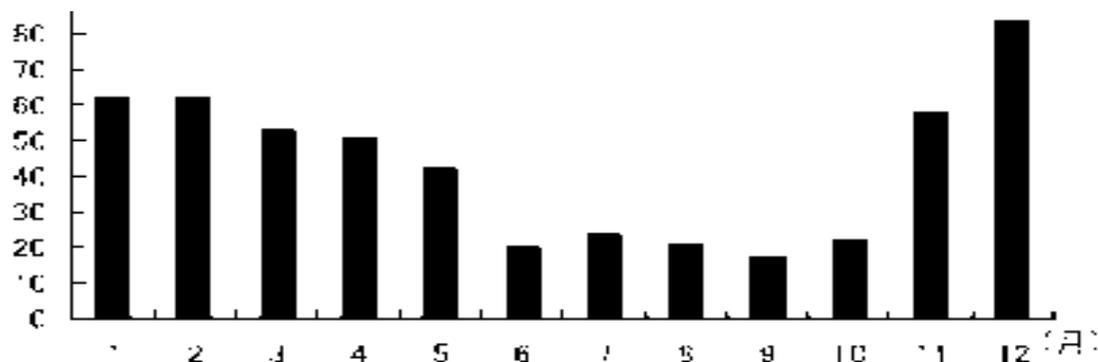
# 旬の野菜を食べよう!!

## 旬の野菜



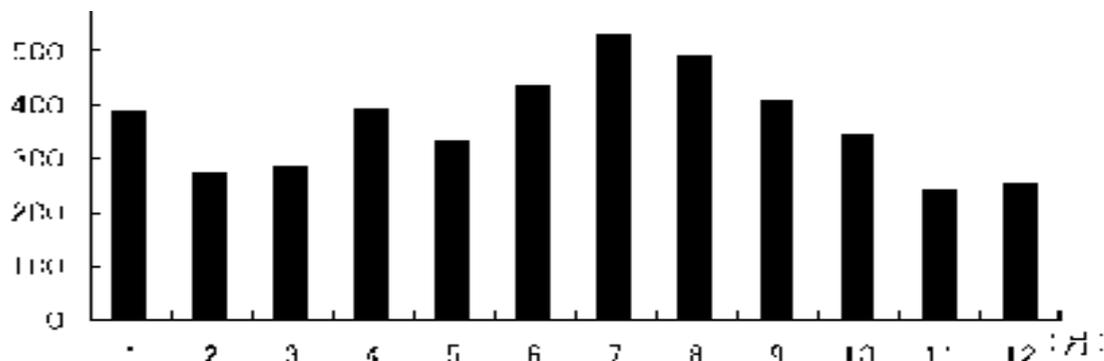
美味しい!!安い!!栄養たっぷり!!

ほうれんそう ビタミンC (mg)



ビタミンC  
最高値と最低値の差  
約 4 倍

トマト カロテン (μg)



カロテン  
最高値と最低値の差  
約 2 倍

# ♥ 野菜は新鮮なうちに処理する!!

♥ 採れたて新鮮野菜 >> 栄養素が多く保たれている!!

♥ 野菜の栄養素は保存中に減少（特にVCが顕著）



ビタミンCが酸化する事でビタミンの効力減少

	室温(25~30℃)3日間	冷蔵庫(10℃)3日間
トマト	82 %	95 %
ほうれん草	80 %	90 %
ジャガイモ	72 %	81 %

(収穫時を100%とした際のビタミンCの残存率)

# ♥ 野菜を上手に冷凍保存

## ♥ 冷凍保存のポイント

手早く凍らせる >> アルミのトレイを使用すると良い

小分けに冷凍する >> 使う分量だけをすぐに使用できる

## ♥ 生のまま冷凍と茹でて冷凍どっちがいいの？

生のまま冷凍 >> 手間が省けるので簡単

茹でてから冷凍 >> 色落ちや栄養価の減少を抑えることができる

すぐに食べるものは生で冷凍  
保存したいものは茹でて冷凍

# 冷凍野菜を美味しく食べよう①

大根 >> 煮物



大根は冷凍することで煮込み時間が短縮できる！  
ガス代の節約に！

# 冷凍野菜を美味しく食べよう②

白菜 >> 浅漬け、お浸し



凍ったまま調味液につけて浅漬けに！  
さっと茹でてお浸しに！

葉と軸に分けて冷凍が使いやすい！

# 冷凍野菜を美味しく食べよう③

ごぼう >> きんぴら



ささがき、乱切り、細切りなど  
いろいろな形にカットしておけばらくらく調理！



## ② 半端食材を使ったレシピ

# 実食メニュー



## 桐生晶子氏 コメント

ホットケーキミックスを使うと簡単に  
でき、どんな残り野菜も子どもが  
喜んで食べるメニューです!!

## 彩りステイックケーキサレ

### 材料と分量 (2人分)

・ホットケーキミックス	..... 100g
・牛乳	...70cc
・卵	.....1コ
・ピーマン	...1コ
・人参	..... 20g
・玉ネギ	... 1/2コ
・ミニトマト	.....3コ
・ベーコン	..... 20g
・マヨネーズ	...大さじ1
・マーガリン	...少々

### ① レシピのポイント

もともとは野菜嫌いの子どものために考えたレシピでしたが、コーンやツナ、ブロッコリーなど冷蔵庫に残っている野菜などなんでも合うので我が家のお助けメニューです。あまじょっぱい味が意外と(!?)お酒のおつまみにもなります。

### 作り方

- ①ミニトマトは4等分、ピーマン・人参・玉ネギ・ベーコンは細切りにする。
- ②フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ①で切った材料をしんなりするまで炒める。
- ③ボールに卵・牛乳を入れ混ぜ、さらにホットケーキミックスをふり入れ空気をふくませるように混ぜる。全体が混ざったら、炒めた野菜を入れさっくりと混ぜる。
- ④フライパンをあたため弱火にし、油のかわりにマーガリンを入れ生地を流し入れる。
- ⑤表面がブツブツしだしたらひっくり返してさらに焼く。竹ぐしをさして生地がつかなければ完成。※焼きあがったらラップをかけて粗熱をとると、よりしっとりとした仕上がりになります。
- ⑥お好みの大きさにカットする。

3日に1回は冷蔵庫や冷凍庫をチェック!  
家計にも環境にも優しいエコメニューを!

みそ汁・スープ・シチュー・カレー  
煮物(トマトなどで洋風もお勧め!)  
お好み焼き・チャーハン・餃子

アイデア次第でレシピがたくさん!!

この後の試食タイムに登場!!  
(タニタ流にちょっぴりアレンジ)

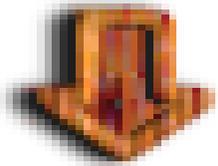
- アマニ油マヨネーズを使用!
  - ベーコン無しでもOK!
  - どんな野菜で作っても  
美味しく食べられるレシピ!
  - 牛乳を豆乳に変更!
- アレンジして楽しみましょう!!



### ③ 栄養満点！皮ごとレシピ

# 野菜や果物の皮には栄養がたっぷり!!

皮ごと食べるのがお勧め!!



野菜・果物の皮には、  
食物繊維、ビタミン、ミネラル、  
ファイトケミカルなどの  
栄養素が豊富に含まれる!!



## 野菜の皮

チャーハン・炊き込みご飯  
ハンバーグ・餃子・ミートソース



## 果物の皮

スイーツ・ジュース  
料理の薬味・調味にプラス!!

- 根菜類は良く洗って!!
- ジャガイモの芽、緑色の皮は取る!!
- 果物の皮は農薬に注意!!

皮を使う時に  
気をつける事

