

美活料理教室

平成31年2月17日

具だくさんのミネストローネ

材料

[4人分/22cm鍋使用]

- A
- | | |
|------------|----------------------------|
| ・ベーコン 250g | ・にんにく 1片
(軽くつぶすorみじん切り) |
| ・玉ねぎ 1個 | ・トマトソース 1缶/300g |
| ・なす 1本 | ・水250ml |
| ・ズッキーニ 1本 | ・ローリエ 1枚 |
| ・にんじん 1本 | ・塩、こしょう 各少々 |
| | ・オリーブオイル 大さじ2 |

無水鍋で作る



<作り方>

- ①鍋を中火で3分予熱し、オリーブオイルとにんにくと炒める
- ②軽く炒めて香りがたったら、ベーコンから順に材料Aを加え、塩、こしょうをふり、蓋をして弱火で25分加熱する
- ③にんじんに火が通っていたら、トマトソース、水、ローリエを加え、蓋をしてさらに弱火で10分加熱して完成

Point

最初に無水調理で野菜をおいしくしてから、後で水を入れることがポイントです。

温野菜 Steamed Vegetables

材料

[4人分/22cm鍋使用]

- ・じゃがいも 2個
- ・さつまいも ½本
- ・にんじん 1本
- ・だいこん ¼本
- ・芽キャベツ 4個
- ・里芋 2個



作り方

- ①じゃがいも、大根、芽キャベツ、さといも、さつまいもは一口大にカット
にんじんは、乱切りにカットしておく
- ②蒸し器にセットし約15分～20分中火～弱火で蒸す

美活におすすめな食べ方

温野菜にすることで、野菜の栄養効果を逃がさず体内に吸収されやすくなります。

調理方法によっては、生での摂取よりも栄養素がUPし、効果的かつ効率的に栄養が吸収されます！

現代の日本人は野菜不足

日本人の1日の摂取量350gに届いていないのが現状です
近年では健康意識も上り、野菜を意識して食べる方が増えてきてはいますが、サラダ(生)はそれほど多くの量を食べることができず、逆に体を冷やしてしまう可能性もあります。

温

のある生活をしていきませんか？

にんじん



ビタミンが豊富なにんじんは、油との相性が抜群！！
油に溶けやすい『β-カロテン』含まれているため、オリーブオイルや、オメガ3
オイルと一緒に食べると吸収率がUPします。
にんじんの『β-カロテン』は熱にも強いので日常的に取り入れていきたい野菜
です。

Point

B-カロテンは皮の近くに多く含まれているので皮を剥かずに食べるのオススメ！

トマト



トマトのビタミンAは、オイルと一緒に摂ることで吸収率がUPします
赤色素のリコピンは、オイルと加熱することにより、より栄養素を吸収しやす
くするほか、細かくすることでさらに吸収がUPします。

Point

カロテロイドの中でもリコピンは特に酵素活性に強い能力があり、エイジングケ
アや美肌効果にも効果が期待できると言われています。

本日のドレッシングの紹介

はちみつ柚塩麴ドレッシング

- ・塩麴 大さじ1
- ・ゆず 大さじ1/2
- ・はちみつ 大さじ1/2
- ・ブラックペッパー 少々
- ・えごま油 大さじ1

和風ドレッシング

- ・えごま油 大さじ1/2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2/3
- ・きび砂糖 ひとつまみ
- ・すりごま (お好みで)

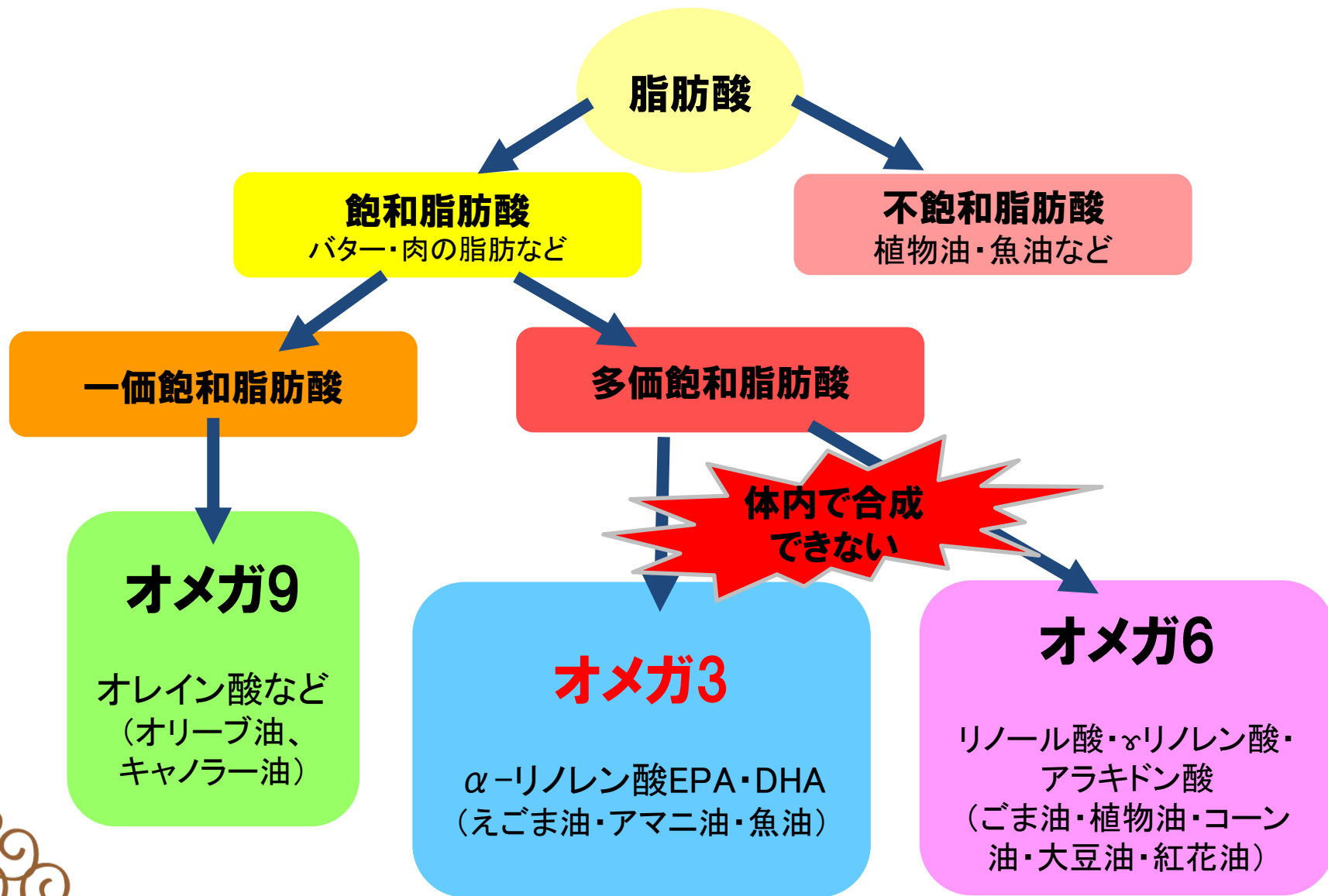
豆乳マヨネーズ

- ・豆乳 大さじ1/2
- ・えごま油 1/2
- ・酢 小さじ1/2
- ・きび砂糖 小さじ1/2
- ・食塩 ひとつまみ

あくまで分量は
目安です！
好きな味にアレ
ンジしてOK！



オメガ3系脂肪酸とはなにか？



オメガ3系脂肪酸とは、**アマニ油**や**えごま油**などの植物油やその種子に含まれる **α -リノレン酸**、青魚の油に含まれる**EPA**や**DHA**などの脂肪酸の総称です。

オメガ3系脂肪酸は人の体内で合成することができない**必須脂肪酸**であり、健康のために意識して摂る必要のある栄養素として今注目を浴びています。

α -リノレン酸は熱に弱いんです！！

オメガ3には、動脈硬化を防いだり、血流を促して血圧を下げるなど、体にとって重要な働きをつかさどっています

ドレッシングとして野菜にかけたり、スプーン1杯をトマトジュースに加えたり、パスタに和えたり、加熱せずにお召し上がりください



野菜を美味しく健康に！！

毎日が楽しくなる食事を♪