

# 楽楽★すこやかレシピ

～生活習慣病を予防しよう!～

## 今回のテーマは、 野菜たっぷり、簡単お鍋!

1日分の野菜が一度に摂れて、作り方も簡単!  
野菜の旨味を味わって!



管理栄養士 草野依子  
(公社)熊本県栄養士会 会員  
医療法人 再生会  
くまもと心療病院 栄養科勤務

### 冬キャベツが主役のトマト鍋

提供：(公社)熊本県栄養士会



#### 材料 (2人分)

|                     |      |
|---------------------|------|
| キャベツ (中1/4個)        | 400g |
| トマト (中2個)           | 240g |
| しめじ (1/2袋)          | 80g  |
| ウインナー (4本)          | 60g  |
| 鶏肉                  | 60g  |
| 小松菜                 | 30g  |
| カットトマト缶 (1/2缶)      | 200g |
| ケチャップ (大さじ2)        | 30g  |
| 砂糖 (小さじ2)           | 6g   |
| A コンソメ顆粒 (小さじ1・1/2) | 4g   |
| オリーブオイル (小さじ4)      | 18g  |
| おろしにんにく (チューブ入り)    | 適量   |
| 粉チーズ (大さじ2)         | 12g  |
| ※ リゾットにする場合         |      |
| ご飯                  | 200g |
| とろけるチーズ             | 20g  |

#### 栄養価 (1人分)

|           |         |
|-----------|---------|
| エネルギー     | 408kcal |
| (リゾットの場合) | 610kcal |
| たんぱく質     | 17.1g   |
| (リゾットの場合) | 21.9g   |
| 脂質        | 25.3g   |
| (リゾットの場合) | 28.2g   |
| 炭水化物      | 32.1g   |
| (リゾットの場合) | 69.3g   |
| 食塩相当量     | 2.4g    |
| (リゾットの場合) | 2.7g    |



### 食材マメ知識

#### 冬キャベツ



11月から3月頃に収穫され、ずっしりと重くしっかりした歯ごたえが特徴。生食よりも、加熱すると甘みが増して柔らかくなるため、鍋などの煮込み料理がお勧めです。寒い季節にぴったり!

骨や血液の健康を保つ**ビタミンK**、体の発達に重要な**葉酸**、**カルシウム**などが含まれています。ビタミンUとも呼ばれる**キャベジン**(ビタミン様作用物質)は胃粘膜保護の働きがあります。また、抗酸化作用・免疫力アップ・疲労回復などに役立つ**ビタミンC**も多く含まれています。ビタミンCは煮汁に流れ出やすいので、鍋のように汁ごと食べられる料理が理想です。

トマトの皮が気になる方は、キャベツを茹でるお湯と一緒に**湯むき**を。茹でたキャベツをロールキャベツのようにクルクル巻いて、土鍋に並べるととってもきれい!炭水化物を抑えたい方は、ご飯の量を半分ぐらいに調整してみてください!  
**湯むき**:ヘタの反対側に十文字に浅い切り目を入れ、熱湯にさっとくぐらせ、すぐに冷水にとって皮をむくこと。

### ～ 作り方 ～

- (1)キャベツは、芯を取りざっくり切り、軽く茹でる。その他の野菜と具材は、食べやすく切り、キャベツと一緒に土鍋に並べる。
  - (2)カットトマト缶を(1)の上に乗せ、混ぜ合わせたAをかける。
  - (3)蓋をして10分ほど中火にかける。具材が柔らかくなったら粉チーズを振り、更に5分ほど弱火で加熱すると食べごろ。
- ※しめをリゾットにする場合は、ご飯を入れ暫く煮込み、火を止めてから、とろけるチーズを加え混ぜる。

