

■ 目に良い栄養素 ABC！レシピ



今日の講座にてお話した“目に良い栄養素 ABC”が含まれたレシピをご紹介します。今日の晩ごはんにいかがでしょうか？ぜひ作ってみてください。

蒲郡市 市民福祉部健康推進課 × 株式会社ニデック



材料（4人分） / 314 Kcal（1人分）

<ホワイトソース>	<具材>
牛乳 800 cc	にんじん 中1本
固形ブイヨン 2個	かき 200 g
たまねぎ 1個	ベーコン 40 g
バター 30 g	小松菜 100 g
小麦粉 30 g	じゃがいも 大2個
塩・こしょう 少々	あさつき 適宜

● ABC シチュー

ABCが全部入ったこの時期にピッタリのシチュー。

ホワイトソースも手作りなのに簡単で、目にもお腹にもやさしい味です。

● 作り方

1. かきは水洗いし、沸騰した湯に火をとめてから入れ、置いておく
にんじんは乱切り、小松菜は5cm幅、たまねぎは1cm幅、じゃがいもは食べやすい大きさに切る
2. 野菜はレンジの蒸し野菜機能、もしくは一度下ゆでし、水気を切っておく
3. 鍋にバターを入れたまねぎを炒め、小麦粉を入れてよく炒める
4. 牛乳を少しずつ入れて混ぜ、ホワイトソースを作る
5. 2の野菜とブイヨンを加えて15分ほど煮る
6. 水気を切った1のかきを加えさっと煮て、塩・こしょうで味を調える
7. 器に盛り付け、あさつきを添える

● ポイント

- ・かきは、火が強いと身が縮んでしまうので、余熱で火を通すようにすると美味しく仕上がります。
- ・かきが苦手な方は、あさりやほたてで代用すると良いでしょう。
あしりは白ワインで酒蒸してから入れるとより美味しくなります。
ほたては別のフライパンでバターで炒めてから入れると良いでしょう。

● 納豆とほうれん草のソテー

材料（4人分） / 135 Kcal（1人分）

ひきわり納豆	200 g
ほうれん草	400 g
サラダ油	小さじ4
だし汁	少々
しょうゆ	小さじ4



これから旬をむかえるほうれん草。
ご飯に良く合うソテーです。のりで巻いてもおいしいです。

● 作り方

1. ほうれん草をゆでて冷水にとり、みじん切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱して、ほうれん草、納豆を炒める。
3. だし汁を少し加えてしょうゆで味付けをする。

● ポイント

- ・納豆、ほうれん草はこげやすいので、火加減に注意してください。
先にほうれん草を入れたほうが、炒めやすいでしょう。
- ・だし汁は、納豆についているタレを使うと便利です。

● 中華風柿なます

材料（4人分） / 45 Kcal（1人分）

柿	1個
いんげん	8本
えのき	1袋
酒	大さじ1

<調味料>	
ごま油	大さじ1 1/2
酢	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・こしょう	少々



見た目にもキレイな一品です。
柿の甘みを見ながら、
砂糖の量を調整すると
より美味しく仕上がります。

● 作り方

1. 柿は皮をむいてへたと種を取り除き、細切りにする。
2. いんげんは塩ゆでにし、斜め切りにする。
3. えのきは長さを2等分にして鍋に入れ、酒をふって汁気がなくなるまで炒める。
4. ボウルに調味料を混ぜ合わせ、材料を全部和えて器に盛る。

● ポイント

- ・柿はできるだけ細く切ったほうが、えのきとなじんで美味しくいただけます。
- ・えのきは鍋にくつつきやすいので、先に酒をからめておいて火にかけるとよいでしょう。