

家庭でも  
手軽に  
おいしく!

## 野菜をもう一皿! 食べよう キャンペーン

CUCINA ITALIANA

LA BETTOLA



ラ・ベットラ・ダ・オチアイ富山監修

# 野菜たっぷりメニュー

家庭でも野菜を“手軽に”“おいしく”摂れるメニューで毎日の健康づくりを実践しよう!

野菜  
100g/人

## 季節の野菜のカポナータ ~ワインビネガーとバルサミコ酢を使って~



### ■ 材料(4人前)

A

・なす	1本(70g)
・ズッキーニ	1/2本(100g)
・れんこん	80g
・こんにゃく	50g
・マッシュルーム	4個
・玉ねぎ	1/3個(70g)
・セロリ	80g

※材料はそれぞれ食べやすい大きさに切る

・塩、コショウ	少々
・オリーブオイル	20cc
・ニンニク	1片(8g)
・唐辛子	少々
・赤ワインビネガー	40cc
・砂糖	30g
・バルサミコ酢	60cc
・・フェンネルシード(山椒でも可)	少々

※包丁で粉状に切る

### ■ 作り方

1 材料 A を下茹でしてボウルに入れ、マッシュルームを加えて塩、コショウで下味をつける。

2 フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れて火にかけ、香りが出たら唐辛子を入れる。香りが全体に広がったら唐辛子を取り出す。

3 玉ねぎとセロリを入れ、香りを出すように中火でゆっくり炒める。

4 しっかり火が通ったらニンニクを取り出し、1を加えて、強火で焼き色を付けるように炒める。



5 赤ワインビネガーを入れて酸味を飛ばし、一度野菜を取り出す。



6 フライパンに砂糖を入れてゆるいカラメルを作り、バルサミコ酢を入れて煮詰める。



7 5で炒めた野菜を入れて(フェンネルシードと和えるように)混ぜて香りを付けて出来上がり。

### 応用編

## 豚ロースのソテー(バルサミコソース)サラダ仕立て

豚ロースの他にサバやアジなどの青魚と同じようにソテーしてカポナータを添えてもおいしく野菜を摂ることができます。



※写真は2人前

### ■ 材料(4人前)

・豚ロース肉	2cm厚×2枚(1枚200g)
・オリーブオイル	少々
・白ワイン	45cc
・バルサミコ酢	50cc
・砂糖	5g
・塩	1.5g
・コショウ	少々
・バター	5g

### Point!

バルサミコ酢は塩分ゼロで減塩にも良いですね。

### ■ 作り方

1 熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、塩(両面)・コショウ(片面)で下味を付けた豚ロースを中火で焼く。7割くらい火が通ったところで、ひっくり返して裏面も焼く。



2 余分な油を捨ててから白ワインを入れ、アルコールを飛ばす。



3 フライパンから豚ロースを取り出してお皿に乗せ、余熱でさらに火を入れる。(アルミホイルなどで蓋をするとしつつした仕上がりになる。)

4 フライパンにバルサミコ酢を煮詰め、砂糖・塩・コショウ・バターで味をととのえる。3で豚肉を休ませている時に出る肉汁を加える。

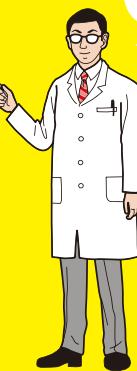


5 カポナータと生野菜をお好みの量で混ぜ合わせて器に盛り付ける。サラダの上に豚肉を厚めにスライスして乗せる。



6 4で作ったソースを豚ロースに回しかけて出来上がり。(好みでハーブやチーズなどをちらしても美味しい。)

ちょっとプラスで、  
ずっと健康に。



トマトなら約半分!

「とやま健康ラボ」(県立)  
研究員 富山寿伸

## 1日350gの目標まで、あともう一皿分の野菜が不足しています！

野菜に含まれるカリウムは、体内の余分な塩分の排出を促し、高血圧予防に役立つほか、豊富なビタミンは体の免疫力も高めます。また、食物繊維は、便通を促すだけでなく、血糖値の上昇をゆるやかにするなど生活習慣病予防にも役立ちます。

### 富山県民の野菜摂取量



野菜をもう一皿(70g程度)!

カンタンですね！



### 野菜70gの目安



出典:平成28年県民健康栄養調査(速報値) ※富山県健康増進計画(第2次)目標値