

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

270g/人

彩り野菜のボリート 白ゴマ風味



※写真は1人前

■ 材料 (4人前)

A	B
・キャベツ……………1/8個(130g) ※芯を残したまま1/8に切る	・ブロッコリー……………1/2株(120g) ※食べやすい大きさに切る
・玉ねぎ(小)……………1個(120g) ※皮をむいて1/2に切る	・カリフラワー……………1/2株(220g) ※食べやすい大きさに切る
・西洋ねぎ(ポワロー)……………50g	・アスパラガス……………1~2本(40g) ※根元の固い部分の皮をむく
・セロリ……………110g ※5cm程度に切り包丁の腹で潰す	・スナップエンドウ……………5サヤ(40g) ※筋を取る
・かぶ……………1/2個(50g) ※皮をむく	・ズッキーニ……………1/2本(100g)
・里いも(小)……………2個 ※洗って皮をむく	・フルーツマト……………1個(100g) ※湯むきして食べやすい大きさに切る
・さつまいも……………1/2本 ※3cm厚に切る	・塩、コショウ……………少々
	・無塩バター……………10g
	・白ゴマ……………少々

■ 作り方

- 1 野菜はそれぞれに下準備をしておく。
- 2 お鍋に火の通りにくい野菜Aを入れ、水をひたひたに加えて中火で茹でる。火の通りやすい野菜Bはお湯が沸いてから入れて茹でる。しっかり火の通った野菜から順番にトレイに取り出していく。(沸騰し過ぎると野菜が崩れるので、注意しながら丁寧に茹でる。)
※野菜の茹で汁は捨てないでおくこと。



野菜ペーストを作ろう!

水ではなく昆布やコンソメ、鶏肉と一緒に茹でるとダシが効いて一層おいしく食べられます。

- 3 火の通った野菜をそれぞれ食べやすい大きさに切り、フルーツマトと一緒に別のお鍋に入れ、茹で汁を適量入れてから火にかけ温める。
- 4 温まってから仕上げに無塩バターを入れて塩、コショウで味を整える。
- 5 器に汁ごと盛り付け、上から白ゴマを振りかけて出来上がり。



Point!

旬の野菜のおいしさを活かしたシンプルなメニューです。素材の味を活かすことで減塩にも繋がりますね!

残った
野菜で

時短調理にお役立ち! 野菜ペースト

小分けして冷凍保存が出来る「野菜ペースト」は、カレーやシチュー、ハンバーグなどに追加して入れると、手軽に美味しく野菜を増やして摂ることができます!

■ 作り方

- 1 野菜の茹で汁(「彩り野菜のボリート」の2)に残った野菜を入れ、蓋をして蒸し煮になるような状態で、(途中で木べらでつぶしながら)水分がほぼ無くなるまで煮る。
- 2 フードプロセッサーやミキサーなどで、ペースト状にする。



応用編 野菜と豆腐のポルペッティ

■ 材料 (4人前)

A	
・合挽き肉(豚挽き肉)……………300g	
・野菜ペースト……………100g	
・木綿豆腐……………50g ※水気を十分に切る	
・パルメザンチーズ……………大さじ2	
・塩……………4g	・コショウ……………適量
・卵……………1個	・パセリのみじん切り……………少々
・パン粉……………少々	
・細挽きのパン粉……………適量	・オリーブオイル……………少々



■ 作り方

- 1 材料Aを良く混ぜ合わせ、食べやすい大きさに成形する。
- 2 細挽きのパン粉をまといわせてオリーブオイルをひいた天板に並べ、150℃のオーブンで8~10分焼いて出来上がり。(フライパンでの焼き時間は要調節)



ちょっとプラスで、
ずっと健康に。

の ば そ う
健 康 寿 命

野菜をもう一皿 食べようキャンペーン

トマトなら約半分！

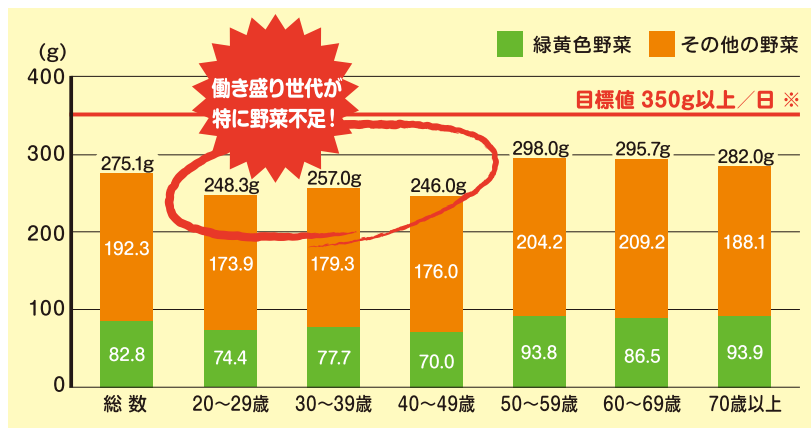


「やま健康ラボ」(架空)
研究員 富山 寿伸

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



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



野菜をもう一皿(70g程度)！

野菜70gの目安



トマト半分



大根約2cm



きゅうり(小)1本



ナス1本



玉ねぎ1/3個



ピーマン(大)2個