

あさりの出汁が出た
スープも美味しい、
春を感じられる一品

魚津の野菜を食べよう!

大作戦

Spring

キャベツとあさりのワイン蒸し

野菜1人分
100g



材料 (2人分)

春キャベツ……4~5枚(200g)
あさり(殻つき) ……10個
ベーコン ……2枚
オリーブ油 ……大さじ1/2
にんにく ……1かけ
A 塩 ……ひとつまみ
こしょう ……少々
白ワイン ……大さじ3

作り方

- あさり……こすり洗いで、塩水につけておく
春キャベツ…食べやすい大きさに切る
ベーコン…短冊切り
にんにく…みじん切り
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたつたら、キャベツ、ベーコン、あさりの順に加え、Aをふる
- ふたをして中火で、殻が開くまで約5分蒸す

キャベツの甘み、あさりの旨みで加える塩は
ほんのひとつまみでOK♪

あと1皿(約70g)の野菜料理を加えましょう!

1日の野菜摂取量目標値は、350gです。富山県民の平均1日野菜摂取量は280g。あと70g(プラス1皿)です!(H28県民健康栄養調査より)

がんを予防するために

野菜がもつ「色」や「香り」「苦み」「辛味」などの成分を「ファイトケミカル」と言い、病気の元となる活性酸素から細胞を守る「抗酸化力」をもっています。その強力な抗酸化力は、遺伝子を傷つけてがんの原因となる活性酸素を無毒化します。このファイトケミカルは、植物が紫外線や外敵から自分の身を守るために作りだした自己防衛成分で、植物特有のものです。だから、野菜が必要なのです。



水菜とツナの ごまマヨ和え

野菜1人分
70g

材 料 (2人分)

- 水菜 ……………3/4束(140g)
 ツナ缶 ……………小1/2缶(40g)
 A マヨネーズ ……………小さじ2
 醤油 ……………少々
 レモン汁 ……………小さじ1
 すりごま ……………小さじ2

作り方

- ①水菜を4～5cm長さに切り、熱湯を約10秒回しかけて水にとり、水けを絞る
- ②Aを合わせ、①とツナを混ぜ合わせる



水菜はサッと湯がけばかさかさが減るので、山盛り食べられます♪



ほうれん草と カニかまのおかか和え

野菜1人分
70g

材 料 (2人分)

- ほうれん草 ……………3/4束(140g)
 カニかまぼこ ……………2本(30g)
 醤油 ……………大さじ1/2
 かつお節 ……………小1/2袋(1.2g)

作り方

- ①ほうれん草……茹でて3cm長さに切る
カニかまぼこ……長さ1/2にして手で裂く
- ②①を醤油とかつお節で和える



かつお節を2分ほど乾煎りすれば、
香りと美味しさがワンランクアップ!

