

**整腸作用に免疫カアップ  
美容にも役立つ野菜**

ほっくりとした食感とやさしい甘みがおいしいかぼちゃは、栄養面でも優れたもの。食物繊維が多く含まれているので、整腸作用があるほか、糖質の吸収を穏やかにする働きもあります。アンチエイジングや免疫力強化をサポートするβカロテンや、ナトリウムを体外へ出しやすくするカリウムも豊富。炒めたり煮るだけでなく、スイーツにも向いている野菜です。



**POINT**

**下処理と保存のポイント**

硬くて切りにくい時はわたとタネを取り除いてラップをし、電子レンジで加熱を。保存は食べやすい大きさに切り分けて冷凍で。

**RECIPE 01**



**480kcal / 1人分**



**かぼちゃのキーマカレー**

**【材料】(4人分)**

- かぼちゃ…1/4個
- 水…100cc
- ピーマン…1個
- カレールー…2ブロック
- ひき肉…200g
- オリーブオイル…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- ご飯…2合

**【作り方】**

- ① かぼちゃのタネとわたをくりぬぎ、ラップをして600Wの電子レンジで約1分半加熱し、5mmの角切りにする。ピーマンはみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ニンニクとひき肉を入れて肉の色が変わるまで炒める。
- ③ ①、水を入れてフタをして煮る。かぼちゃに程よく火が通ったら、刻んだカレールーを入れて混ぜる。

**かぼちゃスープ**

**【材料】(2人分)**

- かぼちゃ…1/8個
- 牛乳…200cc
- 水…150cc
- 塩コショウ…少々
- バター…10g
- パセリ…少々
- コンソメ…小さじ1

**【作り方】**

- ① かぼちゃのタネとわたをくりぬぎ、600Wの電子レンジで約2分加熱する。粗熱をとり、食べやすい大きさにカットする(多少くずれてもOK)。
- ② 小鍋に①と水を入れて茹でる。かぼちゃに完全に火が通ったら一旦火を止め、ヘラでかぼちゃをなめらかになるまでつぶす。
- ③ ②を再加熱し、バター、コンソメ、牛乳、塩コショウで味付けし、パセリをふる。

**147kcal / 1人分**



一緒に摂取でパワーアップ！

常備野菜で  
**PFC**  
バランスサポート  
レシピ

ミネラルとビタミンも一緒に。

WE ARE  
**PFC BALANCE SUPPORTER**

「PFC Balance Supporter」

**VITAMIN**  
ビタミン

代表的なビタミン

- **ビタミンA**  
うなぎ、にんじん
- **ビタミンD**  
しいたけ、鮭
- **ビタミンE**  
アボカド、アーモンド
- **ビタミンK**  
納豆、ほうれんそう
- **ビタミンB1**  
豚肉(ヒレ)、大豆
- **ビタミンB2**  
鶏卵、納豆
- **ナイアシン**  
まぐろ、たらこ
- **パントテン酸**  
落花生、豚レバー
- **ビタミンB6**  
さんま、バナナ
- **ビタミンB12**  
豚レバー、カキ
- **葉酸**  
とうもろこし、青菜
- **ビオチン**  
カリフラワー、大豆
- **ビタミンC**  
じゃがいも、パプリカ

**MINERAL**  
ミネラル

代表的なミネラル

- **カリウム**  
バナナ、トマト
- **カルシウム**  
牛乳、大豆
- **鉄**  
ひじき、豚レバー
- **亜鉛**  
牡蠣、牛肉
- **ナトリウム**  
塩
- **マグネシウム**  
ナッツ、貝類(アサリ類)
- **リン**  
レバー、魚、卵
- **セレン**  
マグロ、イワシ
- **銅**  
いか、たこ、エビ
- **クロム**  
レバー、あさり、ひじき
- **マンガン**  
しそ、せり
- **モリブデン**  
大豆、きな粉、枝豆
- **ヨウ素**  
昆布、ひじき、わかめ



監修: 友利 由希さん  
管理栄養士。日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士。ロウト整形外科に勤務し、スポーツ選手への栄養指導や料理教室など活動は多岐に渡る。

ミネラル・ビタミンでPFCをサポート

日々の活動エネルギーを作り出す栄養素はPFCの3つですが、その働きをサポートしているのがビタミンとミネラル。この2つとPFCを合わせた「5大栄養素」は、人間が生きていくために必要な基本的な栄養素とされています。

「ビタミンやミネラルはPFCの吸収を穏やかにしたり、体内のさまざまな代謝に必要な酵素の働きを補ったり、人間の臓器や細胞の活動をサポートするなどの役割があります。ビタミンもミネラルも体内でほとんど作ることができないので、食事からしっかりと摂取しましょう」と、管理栄養士の友利さん。

今回は、冬に美味しい野菜を使って簡単に栄養たっぷりのレシピを教わりました。



食べ過ぎを防いでくれて  
代謝もアップ！

ビタミンCや食物繊維が多く  
含まれるキャベツは、代謝を上  
げてくれる強い味方！食前に食  
べると、食べ過ぎを防げるだけ  
でなく、食物繊維が糖や脂質の  
吸収を穏やかにするので血糖値  
や中性脂肪が急激に上がるのを  
防いでくれ、無駄な間食や肥満  
を防ぐことにつながります。丸  
ごと玉で買ったも2週間ほどは  
冷蔵庫で保存可能。大量消費レ  
シピもお試しを。



**POINT**

下処理と保存のポイント

丸ごと買って葉をはがして使えば冷蔵庫で2週間程度は保存OK。用途に応じてざく切り、千切りにし、保存袋に入れ冷凍保存でも。

**RECIPE 01**



193kcal / 1人分

巻かないロールキャベツ

【材料】(4人分)

- キャベツ…中1/2玉
- ひき肉…200g
- タマネギ…1/2個
- 塩コショウ…少々
- 卵…1個
- パン粉…大さじ2 (付け合わせ)
- 水…200cc
- 固形コンソメ…1個
- 醤油…大さじ1
- ミノマト…4~5個
- パスタ…4本

【作り方】

- ①タマネギをみじん切りにし、ひき肉、卵、塩コショウ、パン粉をポリ袋に入れてしっかり揉んでタネを作る。
- ②キャベツの芯を含めた葉の2/3を中心部分からはぎ取り、ボウル状になった部分に①を入れる。(はぎ取った葉はコールスローに活用)
- ③鍋に水、醤油、コンソメ、ミノマト、1/2に折ったパスタを入れ、タネを上にした②のをせ、フタをして20分ほど蒸し茹でする(串を通して肉汁が出なくなったら完成)。



コールスロー

【材料】(4人分)

- キャベツ…中1/3玉
- あら塩…少々
- コショウ…少々
- <調味料>
- ツナコーン…1缶(汁は切る)
- マヨネーズ…大さじ3
- 酢…大さじ2
- 砂糖…小さじ1/2

【作り方】

- ①キャベツをみじん切りし、あら塩で揉んでしんなりさせた後に、さっと水で洗いザルにあげて水気を切る。
- ②ボウルに調味料を入れて混ぜ、①と和えてコショウで味をととのえる。

110kcal / 1人分



**RECIPE 02**

**POINT**

下処理のポイント

煮物の場合は下茹ですると味がよく染み、苦味やアクが取れる。鍋に水を入れて20分程度煮ればOK。電子レンジで加熱するのも可。



35kcal / 1人分

大根梅茶漬けサラダ

【材料】(1人分)

- 大根(葉に近い上部)…1/3本
- 鰹節…1パック
- 梅茶漬け…1パック
- <タレ>
- ごま油…少々
- 酢…大さじ2
- 醤油…大さじ1
- 砂糖…小さじ1/2

【作り方】

- ①大根をスライサーで千切りにし、水にさらしてザルにあげ、水気を切る。
- ②皿に、大根→鰹節→梅茶漬けの順でのせ、材料を混ぜたタレをかける。



298kcal / 1人分

**RECIPE 02**

大根とチキンの  
ポン酢煮

【材料】(4人分)

- チキン(手羽元)…1パック(8本)
- 大根(根の部分)…1/4本
- 水…150cc
- ネギ…お好みで
- ポン酢…大さじ3
- みりん…大さじ3
- ごま油…小さじ1

【作り方】

- ①大根を5mm幅のいちょう切りにし、かぶるくらいの水と一緒に耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて600Wの電子レンジで5分下茹でする。
- ②鍋にごま油をひき、チキンを入れて中火で焼き目を付ける。
- ③水、ポン酢、みりん、①を入れて落し蓋をし、約15分煮込む。ネギをちらして完成。

胃腸が疲れた時には  
大根メニューをぜひ

寒い季節、だしが染みた大根は、おいしいだけでなく身体も温まる嬉しい食材。大根は、血圧を正常に保つ効果のあるカリウムや、代謝を助けるビタミンCが豊富。大根に多く含まれる殺菌や消化を助ける作用のあるジアスターゼは、胃腸の機能を高める効果あり。葉に近い上部は水分が多く甘味が強いので生で、根元は味が染みやすく辛みが強いので煮物や菜味におすすめ。

