

# 食卓にもう一皿野菜料理を

文=金子 和恵(管理栄養士)

**昨** 年12月に厚生労働省から「平成23年度国民健康栄養調査」の結果概要が発表されました。

この調査は国民の身体状況、栄養素摂取量および生活習慣の状況を明らかにし、国民の健康増進を図ることを目的として年一回行われているものです。

## 一日の野菜の摂取状況

調査結果の食品の摂取状況を見ると、野菜の摂取量は20歳以上で一日平均約280gで、野菜の摂取量の目安である一日350gと比較すると70g少ない結果でした。年齢別では、20〜30代の若年層で少なく平均約250g、一番多い60代でも平均約310gで目安量の350gを満たしていません。生活習慣病の予防改善のためには野菜を不足なく摂ることが必要ですが、なかなか難しいようです。

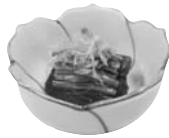
また、今の時期は自家菜園の野菜もなく、野菜の値段が高いこともあり、より野菜の摂り方が少なくなっている方が多いのではないのでしょうか。

寒いこの季節は鍋などの温かい料理も良いですが、おひたしなどの茹で野菜の料理はいかがでしょうか。いろいろな食材をそろえる必要がないので手軽にできますし、ひと手間加える

とごま和えなどの和え物や生野菜と組み合わせるサラダなどいろいろな料理も簡単にできます。定番のほうれん草や白菜の他にも小松菜、ブロッコリー、にんじん、春菊など、いろいろな野菜で作ってみてください。

## ほうれん草で一皿・基本のおひたし

### ■基本のおひたし



材料（2人分）

ほうれん草・・・140g かつお節、しょうゆ・・・適量

作り方

- 1 ほうれん草は塩を加えた熱湯で茹で、水にとる。
- 2 水気をしっかり絞り、3cm長さに切る。
- 3 かつお節をのせ、しょうゆをかける。

※しょうゆの代わりにポン酢や和風ドレッシングなどもよい

## ほうれん草で一皿・ひと手間加えた簡単レシピ

### ■ほうれん草のおひたししらすかけ



材料（2人分）

ほうれん草・・・140g

しょうゆ、だし汁・・・各小さじ1 しらす干し・・・小さじ2

作り方

- 1 茹でたほうれん草を3cm長さに切る。
- 2 しょうゆとだし汁を合わせてかけ、しらす干しをのせる。

※しらす干しの他にすりごま、なめたけ、梅肉もよい

### ■ほうれん草のカッテージチーズ和え



材料（2人分）

ほうれん草・・・140g

カッテージチーズ・・・50g 塩・・・少々

白すりごま・・・大さじ2 砂糖・・・小さじ1

作り方

- 1 茹でたほうれん草を3cm長さに切る。
- 2 ほうれん草にしょうゆ少々を振りかけ、水気をもう一度しっかり絞る。(しょうゆ洗い※)
- 3 カッテージチーズに塩、砂糖、すりごまを混ぜ合せる。
- 4 ほうれん草を3で和える。

※しょうゆ洗いをすると水っぽさがなくなる