

平成22年6月9日

温野菜料理～いろんなソースで健康に～

今日のメニュー



👉 ポイント

みなさんは野菜や魚、お肉には何をかけて食べますか？しょうゆ、ポン酢、マヨネーズ・・・。いろいろなソース類がありますよね。今回はその『ソース』が主役です。

栄養価が高い、豆乳や、梅、ごま、にんにく、ほうれん草などいろいろな食材を使い、5種類のソースを作りました。普段の食事に味のバリエーションが増え、さらに栄養価も高まります。また、野菜などの食材を細かくペースト状にすることで、体内への栄養の吸収率が高まることも期待できます。

今回のメニューには『蒸し野菜』を取り入れました。野菜をゆでると、水溶性ビタミンが水に流れてしまいましたが、蒸すことでそれを最小限に抑えることができます。また、生野菜を食べるよりも、食物繊維をたくさん摂ることができ、消化もよいので体にはうれしいことがいっぱいです。さらに、うまみを逃さず素材そのものの味を楽しむことができるのも『蒸し野菜』の特徴ですね。5種類の健康ソースとの相性もばっちりでした。

野菜をソースにする、蒸して調理するなど、調理方法を変えることで栄養成分を効率よく摂取することができます。ぜひ、ご家庭でもお試し下さい。

♥ 感想

・ほうれん草が苦手なのですがソースにするとおいしかったです。マヨネーズや、市販のドレッシングより低カロリーなのもうれしいですね。

(40歳代女性)

・温野菜はよく食べるけど、いつもポン酢やしょうゆをかけていました。こんなにたくさん、味のバリエーションが増えると食卓が楽しくなりますね。

(50歳代女性)

・蒸し料理は難しそうだし、蒸し器を持っていないので、家でできなかったけど、厚手の鍋でも簡単できると聞きました。早速、蒸し野菜を作ってみます。

(30歳代女性)



調理の様子(メイトム宗像にて)