



# おうち時間を有効に 「プラス1皿の野菜」かんたんレシピ

おうち時間が増えたからといっても、手の込んだ料理を毎日つくるのは大変ですね。  
手をかけず簡単なレシピで「プラス1皿の野菜」をつくってみましょう！

## 余った野菜でコールスローサラダ



栄養価：1人分  
エネルギー 31Kcal  
食物繊維 1.6g  
食塩相当量 0.4g

さらに簡単！  
市販のカット野菜を  
使ってもOK

### 材料：2人分

- キャベツ ..... 120g
- にんじん ..... 40g
- スイートコーン(缶詰) ... 40g
- 塩 ..... 少々(親指と人差し指でつまむ程度)
- フレンチドレッシング ... 小さじ2
- 乾燥パセリ ..... 適宜

### 作り方

- ①キャベツはざく切り、にんじんは細切りにする。
- ②フタ付きの保存容器に①と塩を入れ、フタをしてシャカシャカ混ぜる。
- ③10分ほどおき、水分が出たら絞り切る。
- ④③にコーンとドレッシングを混ぜ合わせ、乾燥パセリを散らす。

## 電子レンジで小松菜ナムル



栄養価：1人分  
エネルギー 27Kcal  
食物繊維 1.1g  
食塩相当量 0.6g

さらに簡単！  
市販の冷凍野菜を  
使ってもOK

### 材料：2人分

- 小松菜 ..... 150g (1/2束)
- しめじ ..... 60g (1/2パック)
- 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1
- ごま油 ..... 小さじ1

### 作り方

- ①小松菜は4～5cmに切る、しめじはいしづきを除く。
- ②耐熱容器に①を入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ600Wで3分程度加熱する。
- ③水分を切り、鶏がらスープの素、ごま油を入れ、和える。

## 食べ方の工夫で無理なく継続を



では、最後に質問です。

Q 3 あなたは、最初に何から食べますか？

- 主食 ごはん
- 主菜 サラダチキンきのこバター醤油のソース
- 副菜 コールスローサラダ
- 副菜 小松菜のナムル
- 汁物 かぼちゃのみそ汁

同じ食事内容でも、炭水化物(糖質)の多い主食から食べはじめると、血糖値が急上昇し、太りやすいと言われています。逆に、副菜の野菜から食べはじめ、主食のごはんを食べるまでにゆっくり時間をかけると、血糖値の上昇がゆるやかになることから、ダイエットにも効果的です。

『ゆっくり食べる=よくかんで食べる』を実行しやすくする工夫として、野菜を普段より大きめに切ったり、きのこ類や鶏むね肉など弾力のある食材を使うと、かむ回数が自然と増えるのでおすすめです。

ダイエットと聞くと食事量を減らすことから始める方も多いと思いますが、「プラス1皿の野菜」、「野菜から食べる」、「ゆっくり食べる」など、食べるダイエットの方が無理なく続けられます。

アフターコロナに備え、今のうちに少しずつダイエットをはじめてみませんか。

こっそり