

野菜レシピは全部で8品！是非作ってみてね。



野菜レシピの紹介

八王子市内で食生活改善などの食育活動を行っている栄養士・管理栄養士の団体の皆さんに教えていただいた、簡単に作れる野菜のレシピをご紹介します。



ちょっとした工夫で簡単！アレンジメニュー

5～7

毎日料理するのは大変だから、多めに作って数日間同じメニューを食べる、そんな経験はありませんか？
シンプルな料理や同じ食材をベースに、少しアレンジするだけで料理の幅が広がります。今回はアレンジメニュー3品をご紹介します。

一人暮らしでも手軽に作れるメニュー

8～11

皆さんのなかには、進学や就職をきっかけに一人で生活する方も少なくないと思いますが、キッチンの広さによっては調理機器をそろえることが難しい場合もあります。そこで限られた機器を使い、電子レンジや1つの鍋で簡単に作れるメニューをご用意しました。

また、栄養士の団体の活動の一つとして、若い方向けの料理教室を定期的に開催しています。大勢で楽しく料理したい方は、ぜひ参加してみてください。

※料理教室開催の日程等については、食育専用サイト「はちおうじ食育ネット (URL : <http://www.hachioji-shokuiku.com/>)」に随時掲載しています。

4 野菜の保存方法

果菜類



- きゅうり** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存
- トマト** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存
冷凍する場合は切らずにそのまま保存
- かぼちゃ** - 風通しのよい場所で保存
カットした場合は種やワタを取り除いてから冷蔵庫で保存
- ピーマン** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存
- なす** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存
生の冷凍保存は向かない
- もやし** - 鮮度が落ちやすいので、すぐに使い切るのが望ましい
ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存

葉菜類



- キャベツ** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存
- ほうれん草** - むらしたキッチンペーパーなどで包み冷蔵庫に立てて保存
冷凍する時はカットして軽く茹でてから保存
- アスパラガス** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫に立てて保存
- ブロッコリー** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫に立てて保存
冷凍する時は小房にして軽く茹でてから保存
- 長ねぎ** - 新聞紙などで包んで冷蔵庫で保存
小口切りにして冷凍保存しておくとう便利

根菜類



- 玉ねぎ** - 風通しのよい場所で保存。冷凍保存も可
- 大根** - カットした切り口をラップして冷蔵庫で保存
- にんじん** - 新聞紙などで包んで冷蔵庫で保存
- 白菜** - ビニール袋などで包装して冷蔵庫で保存
- ごぼう** - 泥つきごぼうは風通しのよい場所で、洗ってあるごぼうは冷蔵庫で保存

野菜以外の食材



- じゃがいも** - 風通しのよい場所で保存
- さつまいも** - 風通しのよい場所で保存

冷凍保存する場合は、鮮度が大事だよ！
食べきれない食材は、できるだけ早めに食べきりサイズに切り分けるなどして冷蔵庫で保存し、スープや煮込み料理などに活用しよう。
きのこ類も冷凍保存できるよ。

