

# ヘタもワタも! まるごとピーマンのレンチン蒸し

調理時間

8分

## 材料(2人分)



- ピーマン…4個
- かつお節…1袋(5g)
- しょうゆ…少々
- ※お好みで七味や生姜

### 【豆知識】

ピーマンの種やワタには、  
ビタミンやミネラルが豊富で、  
ピラジンと呼ばれる  
ピーマンの種の部分にしか  
含まれない成分が  
冷え性改善や育毛効果も  
あるのだとか!

## 作り方

①ピーマンはよく洗い、  
手のひらで押して裂け目が  
できるまでつぶす。

②耐熱皿やタッパーに①を入れ、ふんわりラップや  
ふたをして電子レンジ600Wで4分加熱。

③器に盛り、かつお節、しょうゆをかけて完成!

※お好みで七味をふりかけたり、生姜の千切りをプラスしたり  
アレンジレシピも楽しめますよ!

# 野菜くずでつくるベジブロス

調理時間

30分

## 材料（2人分）



好みの野菜（切れ端などを両手1杯分くらい ※例：たまねぎのヘタと皮、ねぎの青い部分、きのこの石づき、トマトのヘタ、なすのヘタ、根菜の皮 など）

水：1300ml

酒：小さじ1

### 【豆知識】

野菜くずは、野菜の栄養の大半が詰まっているとされています。野菜の皮には野菜を外からの刺激から守るべく「フィトケミカル」という成分が豊富。抗酸化作用にすぐれているだけでなく、免疫力向上にも効果が期待できるそうですよ！

## 作り方

### ①野菜くずはしっかり洗う

※農薬が気になる場合は、野菜を洗える食器洗剤で洗うか、重曹を入れた水に30秒ほど浸す。重曹は長く入れるとビタミンも流れ出し、味にも苦味が出てくるので注意

②大きい鍋に分量の水と野菜の切れ端を入れ、火にかける前に小さじ1のお酒を入れる。※お酒がうまみを引き出し、臭みを消してくれます。

③火にかけてから沸騰する直前までは強火で、ふつふつしてきたら弱火にし20-30分煮こむ。野菜が少し踊るくらいの弱火にすること。

④火を止めたら、ボウルにざるをのせて野菜をこす。

完成したベジブロスは、スープはもちろん、煮物、カレー、炊き込みご飯など様々な料理に活用できます！

今回は、ベジブロスにした野菜を同じ野菜でスープを作りました！



# ブロッコリーとキャベツの芯のきんぴら

調理時間

15分

## 材料（2～3人分）

ブロッコリーの芯…1個分  
キャベツの芯…半個分  
人参（人参の皮でもOK）…半分  
鶏ひき肉…100g  
ごま油…大さじ1強  
(A) 酒 大さじ1 (A) みりん 大さじ1  
(A) 醤油 大さじ1 (A) さとう 大さじ1/2  
ごま…適量 一味や七味…適量



## 作り方

①野菜を洗い、ブロッコリーやキャベツの芯、人参は千切りに。芯は繊維に対して直角に切ると硬い皮も気になりません。

②鍋を中火で温め、ごま油を入れ、鶏ひき肉を炒める。

③鶏ひき肉の色が変わったら、①の野菜を入れ、しんなりするまで炒める。

④(A)の調味料を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

⑤盛り付けて、お好みでごま、七味などをふりかけて完成！

## 【豆知識】

ブロッコリーの茎の部分は栄養価が多く含まれ、特にビタミンCとカロテンは、ブロッコリーのつぼみの部分より茎の方が豊富に含まれているそう！キャベツの芯には葉の約2倍のカリウム、カルシウムが含まれるなど、芯の栄養価は抜群！