

# 野菜を食べて免疫力アップ！！



## 野菜スープ

### ●材料(800cc分)

ブロッコリー	100g
人参	100g
玉ねぎ	100g
水	800cc

白菜、キャベツ、小松菜  
セロリ、長ネギ、などでもOK

### ●作り方

全ての野菜を食べやすい大きさに切り、鍋に入れ、水を加え強火で沸騰するまで煮込む。

沸騰したら、弱火にし、ふたをして20分煮込む。

(じっくり加熱すると、ファイトケミカルがスープに溶け出す)

### ★野菜スープを使って、 簡単料理(わかめスープ)★

鶏肉をこま切りにし、少量の油で炒め、しめじを入れ炒める。

野菜スープのスープのみを入れ、沸騰するまで煮る。

わかめを入れ、塩こしょうで味をととのえる。

### ファイトケミカルとは？

植物が紫外線や外敵から身を守るために作り出した色素、辛味、苦味などの成分(ポリフェノール、カテキン、リコピンなど)特に皮に多い。

## 野菜たっぷりおろしハンバーグ

### ●材料(4人分)

A	豚ひき肉	300g
	野菜スープの具	300g
	生姜汁	少量
	ねぎ(小口切り)	20g
	片栗粉	大さじ1
	塩	少々
	こしょう	少々
B	油	大さじ1
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ2
	酒	大さじ2
	コチュジャン	小さじ1
	大根	5cm位
	チンゲン菜	100g

### ●作り方

～準備～

- 野菜スープの具は水気をよく切り、包丁で細かく切る。
  - チンゲン菜は大きめに切る。
  - 大根はすりおろし軽く水気を切る。
- ① ボールにAを入れよく混ぜ合わせる。塩、こしょうをふり、さらによく混ぜる。
  - ② ①を小判形に丸め、油をひいたフライパンで両面を色よく焼く。途中、チンゲン菜も入れ、炒め、皿に盛りつける。
  - ③ フライパンにBとすりおろした大根を入れ煮立たせる。  
②のハンバーグにかける。  
(飾り用として、すりおろした大根を上に乗せる)



## 野菜のチヂミ

### ●材料(4枚分)

ニラ	1束	
人参	50g	
玉ねぎ	50g	
しらす干し	30g	
ごま油	大さじ1	
C	小麦粉	80g
	片栗粉	大さじ2
	卵	1個
	水	100cc
	塩	少々

### ●作り方

- ① ニラは2cmに切り、人参は2cmの長さのせん切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② Cをよく混ぜ、野菜、しらす干しを入れる。
- ③ フライパンにごま油を入れ、熱し、②を入れて焼く。裏返し、ヘラで押しつけ薄くし、さらに色よく焼く。
- ④ 最後にごま油を回しかけカリッと焼く。

