



～食生活お役立ち パンフレット～

あらんじえのマスコットキャラクター



～かぼちゃの妖精～
なんきんちゃん

みんな、野菜は足りてるばちゃ？
自炊はできてるばちゃ？
ここでは自炊に役立つ情報を公開するばちゃ★

野菜のおすすめ調理法

野菜価格の秘密

かんたん自炊レシピ

電子レンジで作る
おすすめレシピ

おすすめ作り置き
レシピ



お得に野菜を買おう！

野菜を買いたいけど、高すぎて手が出せない……という方も多いでしょう。そんなみなさんに、お得に野菜を手に入れる方法をご紹介します！

○野菜が高くなる時期と要因

下に挙げる時期は野菜の価格が高くなるので、この時期を避けて買うとよいでしょう！

⚠️雨が多い時期⚠️



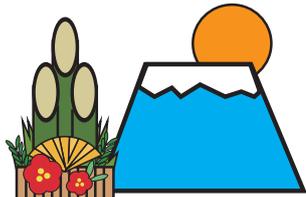
雨が多すぎると日照時間が短くなり、野菜が育たなくなってしまいます。また、台風が多い時期も野菜の価格が高くなります。

⚠️寒い時期⚠️

旬にもよりますが、野菜は気温が低い時期には成長しにくくなります。したがって、12月～2月くらいの急激に寒くなる時期も野菜は高くなります。



⚠️年末年始⚠️

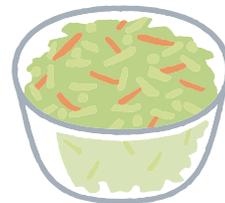


多くの人々が数日分の野菜を買おうと考えるため、需要と供給のバランスが崩れて、価格が高くなります。



○カット野菜や冷凍野菜を活用しよう！！

- ・カット野菜とはスーパーやコンビニで販売されている袋詰めされた野菜のことです。単体で買うと高い野菜も入っています。**100円～200円**で約1食分の野菜を購入できます。



- ・業務スーパーなどで冷凍野菜を買うと安く大量に野菜を手に入れることができます。冷凍野菜は長期保存が可能なので、買った野菜を腐らせず、使い切ることができます。

○野菜の価格まとめ ※掲載している価格はおおよそです。

野菜を買う際に旬を意識するとお得に手に入れることができます。

～冬が旬の野菜～

野菜	旬の時の価格の目安	旬以外の時の価格
白菜（1/4カット）	80円	200円（150%↑）
ほうれん草（1束）	100円	180円（80%↑）
ブロッコリー（1個）	130円	200円（54%↑）
ねぎ（2本）	150円	190円（27%↑）
水菜（1束）	100円	140円（40%↑）
にんじん（1本）	60円	80円（33%↑）

価格変動の少ない野菜とそれを使ったレシピを知っておくと、1年を通して安定して野菜を買って食べることができます。

～価格変動の少ない野菜～

野菜	価格の目安	レシピの例
玉ねぎ（1個）	60円	オニオンスープ
じゃがいも（1個）	40円	ジャーマンポテト
カイワレ（1パック）	90円	カイワレのハム巻き
ニラ（1パック）	90円	レバニラ炒め
大根（1/2カット）	70円	ブリ大根

出典 ・家のコトで役立つ 東京ガスくらし情報サイト ウチコト (<https://tg-uchi.jp/topics/2577>)
 ・野菜が高い理由・高い野菜ランキングTOP3・買えない時 (<https://tap-biz.jp/lifestyle/living/1038883>)
 ・おねだんノート (<https://onedannote.com/information/>)





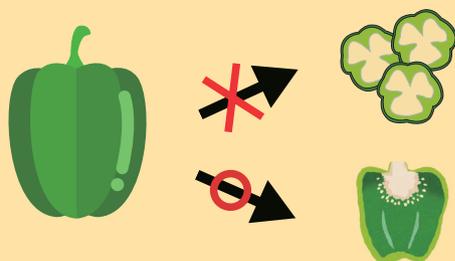
野菜の栄養素と調理方法

みなさんは栄養を考えた料理を作っていますか？ その調理法はもしかすると多くの栄養を捨てているかもしれません。以下の内容を参考に、より健康的な料理を作ってみましょう！



<切り方のコツ>

- ・ ピーマンは縦切りが良い!!



ピーマンの細胞は縦に並んでいるので、輪切りにしてしまうとクエルシトリンというポリフェノールとピラジンは流れ出てしまいます。クエルシトリンは高血圧予防、ピラジンは血液をサラサラにする効果があります。よってピーマンは縦に切るようにしましょう！

- ・ ほうれん草は茹でてから切ろう!!



ほうれん草はビタミンCやβ-カロテン、鉄、マグネシウム、亜鉛等が豊富です。アク抜きが必要ですが茹でる前に切ってしまうと茹でているうちに4割ものビタミンが流れ出てしまいます。茹でる前に切るのは絶対にNGです!!

- ・ 玉ねぎはみじん切りに!!

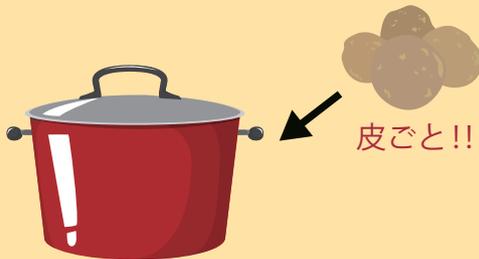


玉ねぎに含まれる硫化アリルは空気に触れるとコレステロールを抑えて血液をサラサラにするアリシンに変化します。よって細かく刻めば刻むほど効果的! また、水にさらすとアリシンが流れ出すので茹でる際にはいきなり茹でず、まずは油で軽く1分程度炒めるとアリシンの流出を防ぐことができます。



<加熱のコツ>

・ じゃがいもは皮ごと茹でよう



じゃがいもは皮をむいてから茹でると4~5割のビタミンが失われてしまいます。よってじゃがいもは皮ごと茹でるようにしましょう。ちなみに、じゃがいもを1周させるようにして切り込みを入れてから茹でると皮をむきやすくなりますよ！

・ にんじんは炒めるのが良い



にんじんに含まれるβ-カロテンは体内でビタミンAに変化し、アンチエイジングや免疫力を高める働きがあります。しかし、ビタミンAは人の体内で溶けずに排出されてしまうのです。油で炒めることによって吸収率が8倍以上に上がることになるんですよ！

・ キャベツはスープに!!



キャベツは栄養価が高い野菜ですが、生で食べると繊維質が消化されづらく、炒めると3~4割、蒸すと2~3割のビタミンCが失われてしまいます。しかし、スープにすると約9割の栄養を摂ることが可能に。ビタミンCは外側の葉に多く含まれているのでむき過ぎには注意するようにしましょう！



こんなに沢山の栄養を摂れるなんてびっくりだぼちゃ★これを参考にして健康的な料理が作れるようになりたいぼちゃ★

出典：東京慈恵医科大学附属病院栄養部『その料理、9割栄養捨ててます！』





時間がないあなたに！

作り置きのおすすめ

日常的に自炊をしたい！と思っていても平日は忙しくて時間が取れない、という人も多いのではないのでしょうか？そこで、時間がある日に一気におかずを作って保存しておける作り置きのレシピを紹介します！

<長く & おいしく保存するためのポイント>

- ✓保存容器はきちんと洗い、水気をふき取って清潔さを保つ
- ✓中身と作った日付を書いたラベルを容器に貼っておく
- ✓しっかり冷ましてから冷蔵庫or冷凍庫に入れる
- ✓使いやすい量に小分けして保存する
- ✓冷凍保存する場合は、空気をしっかり抜く
- ✓料理は清潔な菜箸やスプーンで取り分ける



きんぴらごぼう

冷蔵：3～4日 冷凍：3～4週間

材料（作りやすい量）

ごぼう	1本	砂糖	大さじ1
にんじん	1/2本	酒	大さじ1
輪切り唐辛子	適量	醤油	大さじ2
ごま油	大さじ1	酢	適量



作り方

- ①ごぼう、にんじんを長さ5cmの細切りにする。ごぼうは酢水（水400mLに酢小さじ1の割合）に5分ほど浸し、ざるにあげて水気を切る
- ②フライパンにごま油、輪切り唐辛子を入れ弱火で炒め、香りがしてきたらごぼうとにんじんを入れ、中火で炒める
- ③油がまわったら砂糖、酒、醤油を加え、水気がなくなったら火からおろす





手羽元のタレ煮

冷蔵：3～4日 冷凍：1か月

材料（2人分）

手羽元	8本	みりん	大さじ2
		焼き肉のたれ	適量

作り方

- ① 鍋に手羽元を入れ、手羽元が完全に浸るまで水を入れ中火で茹でる
- ② 沸騰し、油が浮いてきたら水を捨てる
- ③ 手羽元の半分が浸るまで新しく水を入れ、みりんと焼肉のたれを加える
(焼き肉のたれは手羽元が浸るくらいまで入れる)
- ④ 沸騰したら蓋をし、弱火で約15分煮る



ツナ入りにんじんしりしり

冷蔵：3～4日 冷凍：3～4週間

材料（4人分）

ツナ缶	1缶	こしょう	少々
にんじん	2本	卵	2個
醤油	少々	サラダ油	大さじ1
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1		



作り方

- ① ツナは軽く水気を切り、にんじんは千切りにする
- ② フライパンにサラダ油を入れて温め、にんじんを強火で炒める
- ③ にんじんに火が通ったら、ツナ、めんつゆを加えて炒め合わせる
- ④ 卵を溶いて回し入れ、少し卵が固まり始めたら、かき混ぜる
- ⑤ 醤油、こしょうで味をととのえ、火からおろす





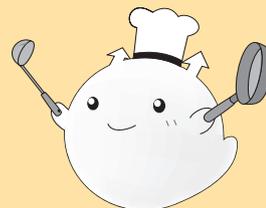
電子レンジで簡単★ 自炊料理レシピ

皆さんは普段電子レンジを使いますか？ レトルト食品やお弁当を温めるだけ……という方も多いかと思います。しかし、実は電子レンジはお手軽料理から本格料理まで作ることのできる万能調理器具なのです！ このコーナーではそんな電子レンジを使った簡単料理を紹介します！

レベル1 トマト丸ごとスープ



かかる時間
約10分



材料（1人分）

トマト (1個)
ピザ用チーズ (お好みで)
★水 (200mL) ★コンソメ顆粒 (4g)
★塩コショウ (ひとつまみ)

- ① トマトのヘタの部分の部分を包丁でくり抜く
- ② 耐熱ボウルにかき混ぜた★と①を入れ、さらにピザ用チーズを振りかける
- ③ ラップをし、電子レンジ（600W）で5分加熱して完成！

レベル2 簡単カレーライス



かかる時間
約20分



材料（2人分）

豚こま肉 (100g) ジャがいも (1個)
玉ねぎ (1/2個) にんじん (1/4個)
水 (300mL) カレールー (4個)
ごはん (お好みで)

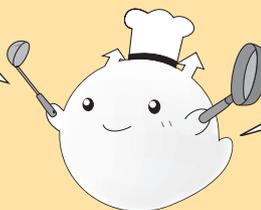
- ① ジャがいもは3cm角、玉ねぎは薄切り、にんじんは5mm幅の半月切りにする
- ② 耐熱ボウルを用意して底から玉ねぎ、豚こま肉、にんじん、ジャがいもの順に入れ、水を加えてラップし電子レンジ（600W）で10分加熱する
- ③ レンジから出した後ルーを溶かし、さらに電子レンジ（600W）で3分加熱する
- ④ お皿に盛り付けて完成！



レベル3 ウィンナーでロールキャベツ



かかる時間
約20分



難易度の高いロールキャベツだけど、ウィンナーを使えば簡単ぼちゃ★

材料 (2人分)

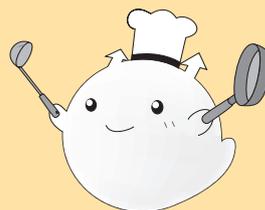
ウィンナー (6本) キャベツ (6枚)
スライスチーズ (3枚)
コショウ (ひとつまみ)
★水 (400mL) ★コンソメ顆粒 (小さじ1杯)

- ① キャベツの芯の固い部分を包丁で切り取り、葉をラップで包み電子レンジ (600W) で2分加熱する
- ② スライスチーズを半分にする
- ③ ①を縦長に置き、ウィンナーと②を横長に置いて、手前からしっかり巻く
- ④ 耐熱容器に③の巻き終わりを下にして入れ、★を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ (600W) で8分加熱する
- ⑤ コショウをかけて完成!



スイーツ編 豆乳プリン

かかる時間
約20+60分



電子レンジでスイーツまで作れるぼちゃ★
甘いもので息抜きするぼちゃ★



材料 (4個分)

無調整豆乳 (200mL) 砂糖 (大さじ1)
卵 (2個) 黒蜜 (大さじ2)
バニラエッセンス (3滴)

- ① ボウルに卵を割り入れ、泡が立たないように混ぜる
- ② 砂糖とバニラエッセンスを加え、さらに混ぜ合わせる
- ③ 無調整豆乳を静かに加え、混ぜ合わせる
- ④ ザルでこしてから耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ (500W) で2分30秒加熱する
- ⑤ 表面が固まったことを確認してから取り出し粗熱をとって冷蔵庫で60分冷やして、黒蜜をかけたら完成!





かんたん自炊レシピ

一食でしっかり野菜を摂るのが難しい……。台所に立つ気が起きない……。あと一品が欲しいけど思いつかないし面倒……。そんなあなたに野菜の摂れる手軽な自炊レシピをご紹介します。バランスの良い食事への第一歩としてぜひお試しください！

揚げない酢豚



材料(1人分)

豚バラ肉	100g
にんじん	1/2本
ピーマン	1個
玉ねぎ	1/3個
片栗粉	大さじ3/2

○下味の材料

塩コショウ	少々
醤油	小さじ1
油	少々

○たれの材料

醤油	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	大さじ3/2
ケチャップ	大さじ2
酢	大さじ3
中華スープの素	小さじ1
片栗粉	小さじ1

作り方

- ①たれの材料を混ぜ合わせておく
- ②にんじんを一口大にカットして1～2分レンジで加熱する(500～600w)
- ③玉ねぎはくし切りにし、ピーマンは種を取り適当な大きさに切る
- ④豚肉に下味をつけ、片栗粉をまぶす
- ⑤フライパンに油をしいて野菜を炒め、玉ねぎが透明になったら取り出す
- ⑥豚肉を炒め、火が通ったら余分な油をとる
- ⑦野菜とたれをフライパンに入れ、とろみがつくまで火を通す

★一人暮らしではなかなか揚げ物には手が出ないという人も、豚バラ肉を炒めることで酢豚を作ることができます。にんじんやピーマンといった緑黄色野菜が摂れてボリュームもばっちりです！



乾燥わかめや切り干し大根、冷凍の食材など保存のきくものを常備しておく
といいぼちゃ★ お湯で戻したり解凍したりするだけで使えて、簡単に一品増
やせるぼちゃ★ おすすめぼちゃ★



韓国風ほうれん草と切り干し大根の和え物



材料(1人分)

ほうれん草	80g
切り干し大根	適量
ツナ缶	1/2缶

〇たれの材料

砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
酢	小さじ1
めんつゆ	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草をゆがいて適当な大きさに切る 切り干し大根は水に浸し、ざるにあげて水気を切っておく
- ②たれの材料を混ぜ合わせておく
- ③ほうれん草、切り干し大根、ツナとたれを混ぜる

★「ごはんと汁物とメインのおかずは作ったけど、副菜は……まあなくてもいいか！」なんてことはありませんか？ つい優先順位が低くなりがちな副菜ですが、一品つくるだけで野菜の量や食の彩りが一気に変わります。鍋一つでお手軽にできちゃうので後片付けも楽に済みます！

包丁いらすの中華スープ

材料(1人分)

乾燥わかめ	一掴み	青ネギ	適量
冷凍シーフードミックス	適量	顆粒中華スープの素	小さじ1/2
もやし	100g	ごま油	小さじ1



作り方

- ①解凍しておいたシーフードミックス、乾燥わかめ、洗ったもやしを沸騰したお湯に入れ、エビがピンク色になるまで待つ
- ②顆粒中華スープの素、ごま油を入れ味をととのえる
- ③カットした青ネギをお好みで散らす

★この一品、ポイントは何と言ってもその名の通り、包丁もまな板も必要としないところ！ お湯を沸かして材料を入れて待つだけでいいんです。どんなに面倒くさがりな人でも試さない手はありません！ シーフードミックスを解凍し忘れたときはシーフードミックスだけ長くゆでればOKです。

