

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



## 野菜の保存方法と簡単料理



野菜はどうしたら、新鮮な状態で保存できますか？

野菜によって適した保存方法があるので、ご紹介します。



### 常温保存に適している野菜と保存方法



- 湿度の高い夏場以外であれば、どろつきのごぼうやにんじん、玉ねぎ・ネギ・かぼちゃ（切っていないもの）等は、常温保存が可能です。
- 芋類は直射日光が当たらず、風通しがよい場所に保存します。
- 白菜は新聞紙に包んで、涼しい場所に立てて常温で保存できます。外側の葉からはがして使いましょう。小さくなったら冷蔵庫に入れましょう。

### 冷蔵保存に適している野菜と保存方法



- 葉物野菜（小松菜、ホウレン草、セロリ等）は、葉の部分から水分が蒸発しやすいので、キッチンペーパーにくるんでからポリ袋へ。
- レタスやキャベツは芯を切り取り、そこに湿らせたキッチンペーパーを詰めてから、全体がしっかり入る大きさのポリ袋に入れましょう。
- 冷蔵庫の中で重ねないのがポイントです。



キャベツを丸ごと1個買うと、使い切れないことがありますね。そこで、キャベツをたっぷり使った「基本のキャベツサラダ」をご紹介します。このサラダは、中に入れる具や調味料を変えることで、バリエーションが広がります！

## <基本のキャベツのサラダ>



(材料)

A	[	キャベツ	1/4個 (300g)
		にんじん	1/2本 (70g)
		玉ねぎ	1/4個 (50g)
	]	酢	大さじ3
		砂糖	小さじ2
		油(※)	小さじ2
		塩	小さじ1/3
		こしょう	少々

(作り方)

- ① キャベツとにんじんは長さ3cmのせん切りにして電子レンジ500Wで3分加熱し、冷ます。
- ② **A**をボウルに入れ、薄切りにした玉ねぎと①を軽く絞って加えて混ぜる。

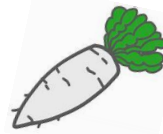
### <バリエーション>

- ★ ツナ、ハム、コーンを加えれば、色々な種類のサラダができます。
- ★ 油(※)をゴマ油にすると、中華風になります。
- ★ Aの調味料をマヨネーズとゴマに変えるのもおすすめです。

## 大きな大根を買ってきたとき、作ってみませんか？



## <大根のピリ辛炒め>



(材料)

A	[	大根	1/3本 (600g)
		しょうが	1かけ (20g)
		輪切り唐辛子	少々
	]	油(※)	小さじ2
		みりん	大さじ2
		しょうゆ	小さじ2
		削り節	1パック

(作り方)

- ① 大根は4cmの細切り、しょうがはせん切りにする。
- ② フライパンに油としょうが、唐辛子を入れて中火で加熱。香りが出たら①を加えて透き通るまで炒める。**A**を加え水分がなくなったら削り節を混ぜる。

- ★ 刻んだ大根の葉や、ちりめんじゃこを加えてもおいしいです
- ★ 油(※)をゴマ油に変えて炒め、すりごまを混ぜると風味がよくなります。

多めにつくって、冷蔵庫で保存して2日程度で食べきりましょう。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課  
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422 (45) 1151 (内線 4223)