

# 太きゅうりとアボカド煮

ヘルシーレシピコンテスト  
**最優秀賞**

アボカドが  
和風に!



**評価**

アボカドを和風に煮たり、地場野菜の太きゅうりと組み合わせたり、材料はシンプルながら調理方法が素晴らしいです。

冬場は  
冬瓜で!

**材料(2人分)**

- 太きゅうり……………1/4本 千代の一番(だしパック)…1袋
- アボカド(固め)……………1個 片栗粉……………大さじ1.5
- 高野豆腐……………1個 塩……………適量
- みょうが……………1個 揚げ油……………適量

**作り方**

- 水400ml(分量外)に千代の一番を入れ、だしを取る。高野豆腐はぬるま湯で戻して12等分に切り、だし100mlで2~3分煮て冷ましておく。
- 残りのだし300mlに2.5cmくらいに切ったアボカドと厚めに皮をむいて2.5~3cm角に切った太きゅうりを入れ、ふたをして12分煮る。
- ①の高野豆腐を軽くしぼり、片栗粉をつけ、サラダ油またはごま油で揚げる。
- 食べる直前に②を温め、塩分が足りなければ塩を足し、③と合わせて細切りのみょうがを散らす。

**レシピ考案者コメント**

アボカドはお年寄りに敬遠されがちですが、栄養豊富で煮ることでも芋のような食感になります。高齢の母親が食べやすいようにとおなじみの食材を加えました。

**作ってみたよ**

アボカドは生だと脂っこく感じられ苦手でしたが、煮ると脂っこくなく、とろっとしておいしかったです。

Mei

ヘルシーレシピコンテスト  
**優秀賞**

# 僕のかぼちゃサラダ

**評価**

ナッツ、さば水煮缶、香味野菜の3つを組み合わせた新しさが素晴らしいですね。電子レンジを使った調理方法もいいです。かぼちゃにはβカロテンや食物繊維が豊富です。

**材料(2人分)**

- かぼちゃ……………1/4個
- 玉ねぎ……………1/2個
- アボカド……………1/2個
- アーモンド……………50g
- クリームチーズ……………50g
- レーズン……………少々
- さば水煮缶……………1/2缶
- ドレッシング……………少々
- グルメスパイス……………少々

**作り方**

- かぼちゃを一口大にして、電子レンジで加熱する。
- さばをフォークでつぶし、みじん切りにした玉ねぎとお好みのドレッシングを混ぜる。
- アーモンドを袋に入れて、包丁の柄で割り、から煎りする(そのまま使ってもよい)。
- アボカドを1cm角に切り、クリームチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ①~④・レーズンを混ぜる。水分が足りなかったら、さば水煮缶の汁を加える。
- お好みでグルメスパイスを加え、味を調える。

冷凍野菜を使うと  
より簡単です。

その他のヘルシーレシピコンテスト受賞レシピは7・8ページみんなのレシピに掲載しています。

**作ってみたよ**

さばの生臭さが全くなく、かぼちゃサラダにコクが出てびっくり!普段かぼちゃサラダを好まない主人も「これはおいしい!」と絶賛でした。

Mei

クックパッドの「コポ丸キッチン」で  
レシピを紹介中

クックパッドの「コポ丸キッチン」でヘルシーレシピコンテストのレシピを紹介しています。



cookpad



<https://cookpad.com/kitchen/28867292>

こちら「コポ丸キッチン」のサイトにいけるよ



# ヘルシーに美味しく! 体の中から健康になるレシピ



いつまでも健康で美しくありたい。そんな願いを食生活から実現するために、食塩、飽和脂肪酸のとり過ぎについて考え、毎日の食生活を改善するきっかけにしてみましょう。石川県栄養士会会長の新澤祥恵先生に9月に行われたヘルシーレシピコンテストの入賞レシピを通して食塩と飽和脂肪酸を減らすコツを教えてください。

**ヘルシーレシピコンテストを開催しました**

食塩と飽和脂肪酸(肉や乳製品)のとり過ぎに配慮した家庭で気軽に作れるヘルシー料理を募集し、審査の結果32点の応募の中から最優秀賞1点、優秀賞5点が決定しました。2020年度には地域協議会で入賞レシピを使った料理学習会を開催する予定です。



**食塩をとり過ぎると?**

食塩はおいしく食べるために必須のものです。とり過ぎると高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。

とり過ぎは  
ダメね!



石川県栄養士会会長 北陸学院大学教授 新澤 祥恵先生

**飽和脂肪酸をとり過ぎると?**

近年、魚介類が減り肉類を多く摂取するようになったことから不飽和脂肪酸に比べて飽和脂肪酸の摂取比率が多くなる傾向が見られます。飽和脂肪酸をとり過ぎると、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増やし血流を悪くします。動脈硬化や心筋梗塞のリスクが増加すると予想されています。



バター、ラード、パーム油、チーズ、チョコレート、脂身の多い肉などに多く含まれる

**食塩を減らす  
お役立ち食材**



**香味野菜**

食塩を少なくすることで生じる物足りなさや、しょうが、しそ、みつば、みょうがなどの香味野菜で補う。香味野菜が持つ香りや風味で、薄味でもおいしく感じるができる。

**飽和脂肪酸を減らして不飽和脂肪酸を多くとりましょう!**

**不飽和脂肪酸って?** 脂質を構成する脂肪酸は分子の構造的な違いから飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられ、不飽和脂肪酸は植物や魚の油に多く含まれます。不飽和脂肪酸には、DHA、オレイン酸、リノール酸などがあり、体内で合成できないため摂取する必要がある必須脂肪酸もあります。動脈硬化や血圧を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなどさまざまな作用があります。

**不飽和脂肪酸を多く含む食材**

**\\ DHA・EPAを含む //**

DHA・EPAは余分なコレステロールや中性脂肪を減らす働きがある。青魚に多く含まれる。



**\\ オレイン酸を含む //**

オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする善玉コレステロールを増やす働きがある。



**かんきつ類**

おいしく食べるには塩味が必要であるが塩味をかんきつ類のさわやかな酸味に置き換えることでおいしく感じるができる。



ナッツ類にはビタミンEが豊富。ビタミンEは抗酸化作用が血管を若返らせる働きがあるよ。

