



<http://www.kyounoryouri.jp/kenko/>

みんなのきょうの料理 **健康キッチン** リリースのご案内

「みんなのきょうの料理」(www.kyounoryouri.jp)は、11月8日、ユーザー皆様のご要望にお答えして、健康レシピの特設ページ「**健康キッチン**」を公開しました。

■ **健康料理レシピ100選を公開**

NHK「きょうの健康」と「きょうの料理」で、“健康”をテーマに放送した料理レシピの中から、100品を選んで紹介します。100レシピは、**日本食品標準成分表2010(文科省)によって栄養成分を解析**しました。

■ **血圧・ダイエット・骨・肌・腸**

100レシピを、今、日本人女性にとって最も気になる5つのテーマでジャンル分け、各レシピごとに、エネルギーや塩分のほか、食物繊維、カルシウム、ビタミンA、Cなど14項目のデータをもち、**日本人の食事摂取基準(厚労省)に基づき、おすすめ度の評価とお悩み別アドバイス**を行います。監修は「きょうの健康」でおなじみの女子栄養大学 松田早苗教授(栄養学)です。

■ **今後の展開**

「みんなのきょうの料理」では、現在公開中の**12,000レシピ**の健康情報を整備し、企業・団体への情報提供など事業展開する予定です。

みんなのきょうの料理 とは

NHK「きょうの料理」「きょうの健康」をご覧のみなさんが集い、料理に関する知恵や情報を共有し、交換する料理コミュニティサイトです。NHKから委託を受け同番組を制作する株式会社NHKエデュケーショナルが、レシピ等の情報をみなさんにおとどけています。

アクセス数

アクセス数 **2,100万PV/月**
ユニークユーザー数 **327万人/月**
(2013年10月実績)

ユーザーアンケートより

家族のために、栄養バランスを考えた料理を作る、**30代～50代の女性**

■ 献立を考えるときに重視するポイント

1. 栄養バランス
2. 手間・所要時間
3. 家族の好み・旬季節感
4. 材料費
5. カロリー

■ どんなレシピを見たいか・欲しいか

1. **健康・ヘルシーレシピ**
2. お弁当
3. お菓子・スイーツ
4. 朝食
5. 子供向けレシピ

その他

- ・おもてなし・パーティレシピ
- ・おつまみレシピ

■ (株)NHKエデュケーショナル:平成元年設立以来、NHK Eテレを中心に「教育・教養」「趣味・生活」「健康・科学」などの分野で番組制作やシンポジウム・イベント等の企画・制作を行っている。

(報道資料) 「みんなのきょうの料理 健康キッチン」 レシピ画面

みんなのきょうの料理

健康キッチン

NHK「きょうの健康」×NHK「きょうの料理」、
レシピが生まれ変わります!

50年を超える

番組の中から厳選

NHK **きょうの料理** 100選

DVD10枚組

全137品の
レシピブック
付!

減塩レシピ

エネルギーオフレシピ

美肌レシピ

骨強化レシピ

快眠レシピ

特 > 健康トピック > 美肌レシピ > ほつれんそうと豆の田舎風クリームスープ

美肌レシピ **ほつれんそうと豆の田舎風クリームスープ**



マイレシピ 269人
登録数

一口でカルシウム、ビタミン、鉄分、食物繊維がしっかりとれる具たくさんスープ。あっさりしているから、朝ごはんにもおすすめ。

講師：竹内 富貴子

エネルギー 363kcal
塩分 3.2g
調理時間 40分

□ 放送日：2005/1/26 (水) 撮影：村尾 一夫

肌のアンチエイジング ためのおすすめ度 ★★★★★ 2.8

<p>ビタミンCを含む食材</p> <p>★★★★</p> <p>ほつれんそう ハム</p>	<p>ビタミンAを含む食材</p> <p>★★★★</p> <p>ほつれんそう にんじん ホウレン草</p>	<p>ビタミンEを含む食材</p> <p>★★★★</p> <p>大豆 ほつれんそう レンズ豆</p>
<p>ビタミンB2を含む食材</p> <p>★★★★</p> <p>ほつれんそう</p>	<p>良質なたんぱく質</p> <p>★★★★</p> <p>大豆 牛乳</p>	<p>人気</p> <p>★★★★☆</p> <p>269人が登録</p>

肌のアンチエイジングは食生活の栄養成分です。食材に含まれる栄養成分とレシピの人気度によって*評価をつけました。

★の表示について

さらに注目! こちらのレシピは **骨強化レシピ** **快眠レシピ** としてもオススメです。

🛒 材料 (2人分) 📄 材料をメールする

- ・ほつれんそう 100g
- ・大豆 (水煮、缶詰) 50g
- ・レンズ豆 (乾) 25g
*炒でたものだと50g
- ・キドニービーンズ (水煮、缶詰) 50g
- ・たまねぎ 1/4コ
- ・にんじん 30g
- ・ハム (薄切り) 2枚
- ・にんにく (みじん切り) 1/2かけ分

[A] 鶏油スプの薬 (洋風)

- ・水 小さじ1/2
- ・カップ2/3
- ・ローリエ 1枚

- ・牛乳 カップ1+1/3
- ・塩
- ・こしょう
- ・オリーブ油

👉 下ごしらえ・準備 なし

🔍 作り方

- 1 レンズ豆はボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れて20分浸し、つがごと鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にし、15分間ゆでて水けをきる。
- 2 たまねぎはくし形に切ったあと、横に2等分する。にんじんはちょうろ形に切る。
- 3 ほつれんそうはゆでて、冷水にとって冷ましたら水けを絞って2cm長さに切る。ハムは8等分に切る。
- 4 鍋にオリーブ油大さじ1/2、にんにくを入れて熱し、香りが出たら[A]のたまねぎとにんじんを加えていためる。
- 5 油が全体に回ったら、豆類と3のハムを加え、ざっと混ぜたら、[A]を加える。野菜類が柔らかくなるまで煮る。
- 6 牛乳を加え、煮立ちはじめたら塩小さじ2/5、こしょう少々で味を調える。仕上げに5のほつれんそうを加え、サッと煮て器に盛る。

何種類かの豆を入れたほうがおいしい。余った水煮缶詰の豆は冷凍保存できる。

📄 印刷履歴

🐦 ツイット 0

📱 シェア

📌 Pick up! このレシピのつくったコメント

あっさりしてとても美味しいです。
豆と野菜が食べやすく、栄養たっぷりの感じが嬉しいです。

📅 2009/09/07
👤 KKさん

健康をテーマにした当企画について、よかった点や期待する機能など、あなたのご意見をお聞かせください。

性別 男性 女性 年代 **選択してください**

送信する

* 健康キッチンは、NHKの「きょうの健康」および「きょうの料理」で放送したレシピに、事前に栄養情報を付与したものです。栄養情報は女子栄養大学大学院の松田幸治教授の指導を得て作成しています。栄養情報のみならず、栄養成分の数値についても、日本食品標準成分表2010(1)をもとに算出しています。
 * 健康キッチンのレシピは、様々な食生活を支援するために広く一般向けに提供されるものです。具体的な病気の治療や予防のための食事についてはかかりつけの医師にご相談ください。

ご意見 お問い合わせ | ご利用にあたって | 会員規約 | 個人情報の取り扱い | 会社情報 | サイトマップ | リンクについて | 広告に関するお問い合わせ |

Copyright © NHKエデュケーショナル All Right Reserved.

👉 はこちらもいかが? **おすすめの美肌レシピ**

納豆ピザバ

🕒 30分 *
🔥 207kcal
📏 マロン
👉 納豆、ねぎ、めんつゆ
★★★★☆ 2.3

納豆とオクラのサラダ

🕒 20分
🔥 197kcal
📏 マロン
👉 納豆、オクラ、トマト
★★★★☆ 2.2

いわしとたっぷり野菜のピリ辛炒め

🕒 20分
🔥 318kcal
👉 本多 京子
👉 いわし、にんじん
★★★★☆ 2.3

ヘルシー肉野菜炒め

🕒 -
🔥 575kcal
📏 グッチ 梅三
👉 豚肉、たまねぎ
★★★★☆ 2.3

緑と鮮やかな野菜のフルコ半風炒め

🕒 -
🔥 186kcal
📏 コウケンテツ
👉 豚肉、たまねぎ
★★★★☆ 2.0

サフラン風味のラタトゥイユ

🕒 30分
🔥 425kcal
👉 加藤 啓祐
👉 フラマン、たまねぎ
★★★★☆ 1.7

コラーゲンミルク鍋

🕒 35分
🔥 277kcal
👉 竹内 富貴子
👉 鶏肉、かき、にんじん
★★★★☆ 2.8