

バランスよく食べよう!

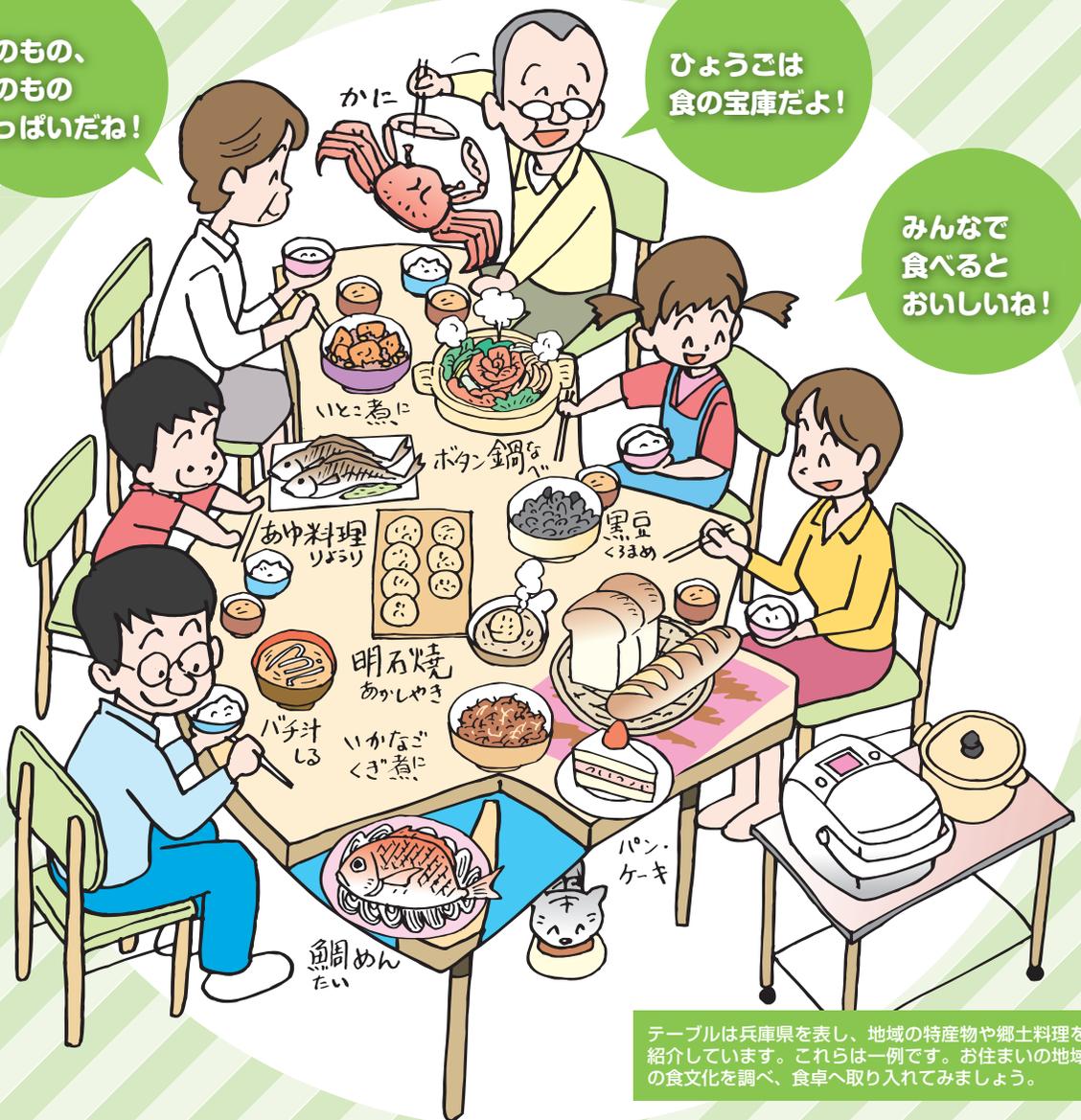
# Myお食事レッスン

保存版

海のもの、  
山のもの  
いっぱいだね!

ひょうごは  
食の宝庫だよ!

みんなで  
食べると  
おいしいね!



テーブルは兵庫県を表し、地域の特産物や郷土料理を紹介しています。これらは一例です。お住まいの地域の食文化を調べ、食卓へ取り入れてみましょう。

兵庫県・兵庫県いずみ会

# ●ごはんをしっかり食べて 日本型食生活をすすめよう

## 副菜(野菜・いも類・きのこ・海藻)

主に“ビタミン”や“ミネラル”、“食物繊維”が含まれており、体の調子を整えるものになる。主食・主菜をサポート!



## 主菜(魚・肉・卵・大豆・大豆製品)

主に“たんぱく質”と“脂質”が含まれており、筋肉や血液など、体をつくるものになる。食事のメインとなり、1食1品が目安!



ごはんは、昔お金の代わりになるくらい大切なものでした。

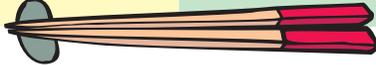


## 主食(ごはん・パン・麺類)

主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーのものになる。特にごはんは、他の料理をつなぐ役割に!

## 汁物

野菜や海藻をたくさん使って、第2の副菜に!



日本型食生活とは

主菜

ごはん  
(主食)

副菜

のそろった食事のことです

※ごはん・主菜・副菜は、3:1:2の割合で食べましょう

## 牛乳・果物

牛乳・乳製品や  
果物も  
適量プラス

## ●包丁の使いかた

包丁を持ったらよそ見をしない



包丁を持つときは「ネコの手」!



## ●はしのもちかた

上のはしだけを  
3本の指で動かす



## ●おちゃわんのもちかた

親指でささえる

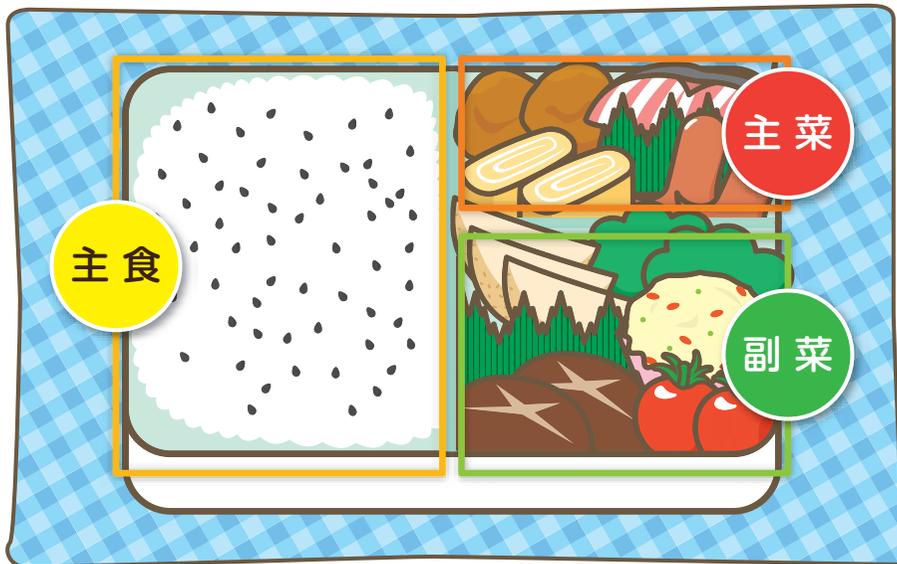


4本の指にのせる

# ● My お弁当を作ってみましょう

## ルール

主食 3 : 主菜 1 : 副菜 2



どうして3:1:2がいいの？

主食・主菜・副菜を3:1:2の表面積比に組み合わせると、1食に必要なエネルギーや栄養素を適量かつバランスよくとることができます。「主菜1」なら脂質やたんぱく質をとりすぎる心配がなく、「副菜2」ならおおよそ120g以上といわれる野菜が摂取できます。



# ●ごはんを炊いてみよう



## 1 お米の計量は正確に!

炊飯器に付いているカップ(一合180ml)を使って、正確に量りましょう。  
また、無洗米の場合は、少し小さめのカップが販売されていますので、それを利用しましょう。

## 2 お米を研ぎましょう

ふつうのお米の場合は、かるく研ぐように洗います。無洗米は、購入した袋に水加減等が書いてありますので、それを見てください。

ザッと水を入れてかきまぜ、  
すぐにボウルの水をすてる。  
同様に2~3回くり返す。



お米とお水は  
同量でOK!



## 3 炊きましょう

炊飯器にうつし、分量の水(カップで同量の)を入れ30分ひたしてから炊きます。炊き上がったら蒸らし、全体をさっくり混ぜましょう。

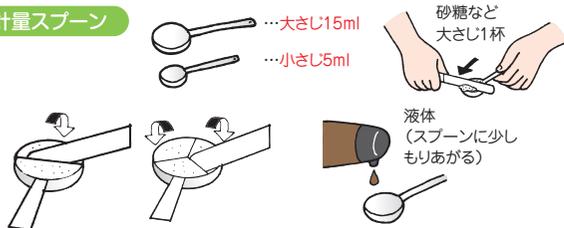
### ●材料のはかり方

#### 計量カップ



- 1カップは200mlです。お米の計量カップ(1合)は180mlです。
- 水やだしなど、液体を計る時は目と目盛りを水平な位置にもってきて正確に計りましょう。上からのぞき込むような状態では、正確に計ることができません。

#### 計量スプーン



- 大さじは15ml、小さじは5mlです。30mlや2.5mlの計量スプーンもありますので、確認してから使いましょう。
- 大さじ1杯はすりきり棒ですりきって1杯です。
- 大さじ1/2は、粉をすくいとってすり切り、真ん中にスジを入れ、1/2量を落とします。1/3は三等分したスジを入れ、1/3量を残します。
- 液体は少し盛り上がります。

### ●覚えておくと便利な手ばかり

#### 少々とひとつまみ



- 「少々」は親指と人さし指の2本の指でつまんで(約0.5g)
- 「ひとつまみ」は親指と人さし指、中指の3本の指でつまんで(約1g)

#### 芋や根菜◆卵の大きさを50~60g



#### 1食に食べたい野菜の量(120g)



生の野菜▶両手に山盛り



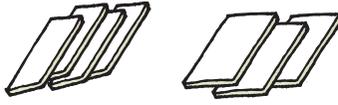
火を通した野菜▶片手に山盛り  
(ゆでる・煮る・炒める)

# 食材の切り方



**小口切り**

きゅうりやねぎなど、細長い円筒状のものを端から順々に切ること。



**たんざく切り**

長方形の薄切りをたんざく切りといい、繊維の方向が縦長になるよう切ります。

正方形の薄切りを色紙切りといい、周囲を四角に切り落とし薄く切ります。

**色紙切り**



**輪切り**

大根やレモンなど、切り口が円いものを端から輪に切ること。

縦2つに切ってから切ったものが半月切り。

縦4つに切ってから切ったものがいちょう切り。

**半月切り**

**いちょう切り**



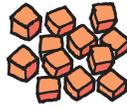
**拍子木切り**

拍子木切りは直方体に切る切り方。必要な長さに切り、次に仕上げたい太さに縦に切り、さらに同じ太さに切ります。

せん切りは、必要な長さに切った後、縦に薄切りし、端から細かく切ります。



**せん切り**



**さいの目切り**

拍子木切りにしたものを、端から四角に切ったものが角切り。

1cm角をさいの目、5mm角のものをあられ切りといいます。



**あられ切り**



**みじん切り**

材料を縦横とも、細かく切ること。



**くし形切り**

トマトなど球形の食材を縦2つに切り、中心から放射状に2~4つに切り分けず。



**乱切り**

形をそろえず、材料を回しながら、大きさが同じように、斜めに切り落とします。



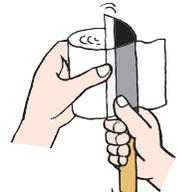
**そぎ切り**

包丁を少しねかせ、そぐように切る切り方。



**ささがき**

ごぼうなどを回しながら、包丁の刃先で鉛筆を削るように、斜めに薄くそぐ切り方。

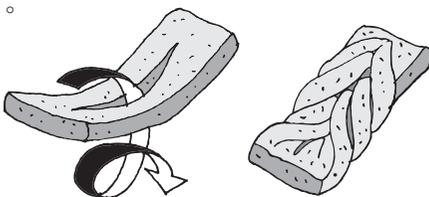


**かつらむき**

大根などをど5~6cmの長さに切り、皮をむく要領で薄く、続けてむく方法。包丁を軽く上下に動かすのがコツ。

**手綱こんにやく**

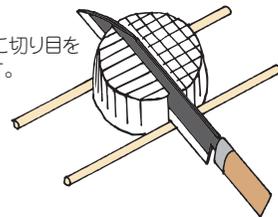
こんにやくを8mm厚さほどの長方形に切り、縦真ん中に切りこみを入れます。中央の切りこみに片端をくぐらせます。



**菊花切り (かぶ、大根、豆腐など)**

かぶは皮をむき、上下を落とします。かぶをはさむように、割り箸を置き、縦、横に細かく包丁を入れます。

格子状に切り目を入れます。



割りばし

# お料理初めてでも作れるごはんと具たくさん汁物

## ツナと大豆のおにぎり

調理時間 10分 エネルギー:272kcal たんぱく質:7.5g  
脂 質:1.5g 食塩相当量:0.4g



### 材料【8人(16個)分】

- ツナ缶……………小1個(80g)      ごはん……………1,120g(茶碗8杯)  
 にんじん… 大1/2本(100g)  
 大豆水煮 ……………80g  
 ① { しょう油 …… 大さじ1  
 ② { 砂糖 …… 小さじ1/2  
 ③ { 水 …………… 大さじ1



### 作り方

- 1 ツナ缶のオイルを半分くらい捨てる。にんじんは2cmの長さに千切り、大豆は水をきっておく。
- 2 熱したフライパンに、ツナ・にんじん・大豆を入れ、中火でにんじんがしんなりするくらいまで炒める。
- 3 ②に①の調味料を加えて炒める。
- 4 炊き上がったご飯に③を混ぜる。
- 5 ラップでおにぎりにする。

### Let's try まん丸おにぎり (茶巾おにぎり)



ラップの真ん中に  
少なめのご飯を  
入れます。



ラップの端をまとめて  
から、ぎゅっとしぼります。

## おにぎらず(ハム)

調理時間 10分 エネルギー:205kcal たんぱく質:8.1g  
脂 質:4.8g 食塩相当量:0.7g



### 材料【1人分】

- ごはん……………80g      きゅうり …………… 1/4本  
 レタス……………1枚      ハム……………1枚  
 スライスチーズ …… 1/2枚      焼きのり……………1枚

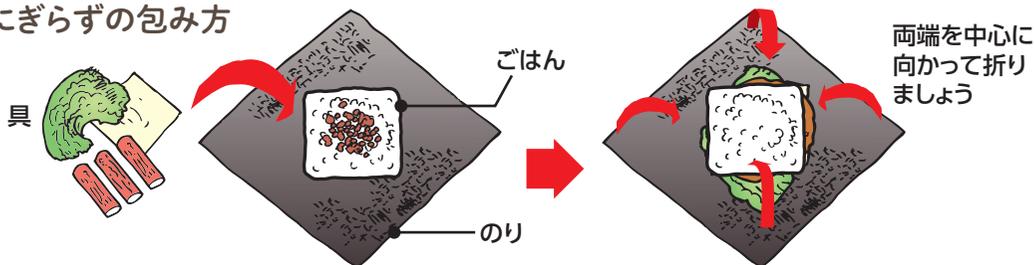


### 作り方

- 1 レタスは挟みやすい大きさにちぎる。きゅうりは斜め薄切りにする。
- 2 のりを敷き、ごはんの半量をのりの真ん中に四角く広げる。
- 3 ②の上にレタス、きゅうり、ハム、スライスチーズを順にのせる。
- 4 残りのご飯を③の上のにせ、のりの両端を中心に折り、形を整える。
- 5 のりがなじんだら、具材が包丁に直角になるように半分に切る。

焼肉のタレで炒めた  
肉と野菜をはさんで  
もおいしいよ!!

### ●おにぎらずの包み方



# サラダごはん

調理時間  
30分

エネルギー:406kcal  
脂 質:10.2g

たんぱく質:14.4g  
食塩相当量:1.0g



## 材料【4人分】

ごはん……	560g(茶碗4杯)	こしょう ……	少々	
① {	すし酢…	大さじ2・1/2	ミニトマト ……	16個
	塩 ……	少々	きゅうり ……	1本
	こしょう ……	少々	レタス ……	8枚
ツナ缶(ノンオイル)……	小1個	オリーブオイル…	小さじ4	
卵 ……	4個	レモン ……	1/2個	
塩 ……	ひとつまみ	黒こしょう(粗挽き) ……	少々	



## 作り方

- ① 温かいごはんを①を加えてほぐしながらよくかき混ぜる。ごはんが冷めてから、ツナを加えて混ぜ合わせる。
- ② ボウルに卵を割り入れ、塩こしょうで味付けをし、溶きほぐす。熱したフライパンに油をひき、卵液を入れよくかき混ぜ、炒り卵を作る。
- ③ ミニトマトは半分に、きゅうりはさいの目切りにする。
- ④ ボウルにオリーブオイルとレモンの絞り汁を入れ、黒こしょうを加えてかき混ぜる。
- ⑤ ①のごはんに②と③を混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿にレタスを敷き、⑤を盛りつけ、④のレモンドレッシングを振りかける。

# 野菜たっぷりレインボースープ

調理時間  
30分

エネルギー:91kcal  
脂 質:5.3g

たんぱく質:4.8g  
食塩相当量:0.9g



## 材料【4人分】

ベーコン……	40g	ブロッコリー ……	80g
玉ねぎ……	80g	和風(かつお・こんぶ)だし	
にんじん ……	40g	……………	600ml
大根 ……	80g	塩 ……	少々
なす ……	80g	こしょう ……	少々
しめじ ……	40g	油 ……	小さじ1



## 作り方

- ① ベーコン、玉ねぎは、2cm幅に切る。
- ② にんじん、大根、なすは2cm角に切る。
- ③ しめじは、根元の石づきを切り、小分けにする。
- ④ ブロッコリーは小房に分けて、ゆでる。
- ⑤ かつお・こんぶだしをとる。
- ⑥ 十分に熱した鍋に油を引き、ベーコンを炒める。次に、ブロッコリー以外の野菜を加え炒める。
- ⑦ ⑤の鍋にかつお・こんぶだしを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧ 火を止め、塩こしょうで味をととのえ、ブロッコリーを加える。

★和風だし600mlをコンソメ1個と水600mlに変えれば、洋風スープに変身!!

※栄養価は全てひとり分の数値です。

味噌汁おすすめの具

- 玉ネギ
- なす
- じゃが芋
- キャベツ
- さつまいも
- カボチャ

# みそ汁

調理時間  
15分

エネルギー:42kcal  
脂 質:1.8g

たんぱく質:3.4g  
食塩相当量:1.4g



## 材料【4人分】

- |       |      |               |       |
|-------|------|---------------|-------|
| 豆腐    | 1/4丁 | 青ねぎ           | 15g   |
| 油揚げ   | 1/4枚 | みそ            | 大さじ2  |
| しめじ   | 35g  | 和風(かつお・こんぶ)だし | 600ml |
| 乾燥わかめ | 5g   |               |       |



## 作り方

- 1 かつお・こんぶだしをとる。
- 2 油揚げはせん切りにする。
- 3 しめじは石づきをとり、半分に切っておく。乾燥わかめは水で戻す。
- 4 ①のだし汁に油揚げ・しめじを入れて煮立て、柔らかくなったら、みそをいれる。
- 5 1cm角に切った豆腐、わかめを入れて、ひと煮たちさせる。
- 6 お椀に注ぎ、小口切りにした青ねぎを散らす。

## 【参考】だしの取り方

### いりこ



頭と腹を取り除いたいりこを水から入れて、沸騰したら2~3分煮て火からおろす。

- 水 …… 1カップ(200ml)  
いりこ …… 10尾(6g)

### こんぶだし



水につけておくだけでもうまみがでる。弱火でゆっくりと煮て、沸騰する直前にとり出す。

- 水 …… 1カップ(200ml)  
こんぶ… 2枚(名刺大4~8g)

### 干しいたけ



干しいたけをさっと洗って、水に浮かないようにつけておく。このつけ汁がだしになる。

- 水 …… 1カップ(200ml)  
干しいたけ …… 2枚  
※急ぐ時は電子レンジで1分程度チンを

### かつお・こんぶだし



こんぶだしのこんぶをとり出したあと、かつおぶしを入れてひと煮たちして火をとめ、沈んだらこす。

- 水 …… 1カップ(200ml)  
こんぶ… 1枚(名刺大2~4g)  
かつおぶし…かつおパック1p分(2~4g)

### ●いりこの処理のしかた

①



①いりこの頭を取る。

②



②いりこの内臓を取る。大きいいりこの場合は、半分に割いておくとよい。

# 同じ材料で違う料理に変身

## 基本の材料【4人分】

にんじん	20g
大根	20g
コンニャク	20g
油揚げ	1枚
タケノコ	20g
ゴボウ	20g
里芋	20g



炊き込みごはんは、米の上に材料を次々とのおせ、混ぜない!!

## 炊き込みごはん

下準備 30分 エネルギー:381kcal たんぱく質:8.8g  
脂 質:4.1g 食塩相当量:0.8g



### 基本の材料(4人分)

### プラスの材料(4人分)

米	2合
鶏肉	20g
めんつゆ(3倍濃縮)...	大さじ2



### 作り方

- 1 米を洗い、ざるにあげておく。
- 2 鶏肉はなるべく小さく切る。にんじん・大根・コンニャクは薄切り、油揚げ・タケノコは薄切り、ゴボウは細切り、里芋は半月切りにする。
- 3 炊飯器に米、分量の(カップで同量の)水、②の材料、めんつゆを入れ、普通に炊く。
- 4 炊き上がったたらさっくりと混ぜ合わせる。

## 豚汁

### 基本の材料(4人分)

### プラスの材料(4人分)

豚肉	40g	みそ	大さじ2
和風(かつお・こんぶ)だし		青ねぎ	1本
	400cc		

調理時間 30分 エネルギー:101kcal たんぱく質:5.1g  
脂 質:6.7g 食塩相当量:1.2g



### 作り方

- 1 かつお・こんぶだしをとる。
- 2 豚肉はひと口大に、にんじん・大根・コンニャクは薄切り、油揚げ・タケノコは薄切り、ゴボウは細切り、里芋は半月切りにする。
- 3 鍋にだし汁と②を入れ、15分ほど煮る。
- 4 火を止めて、みそを加え、ひと煮立ちさせる。お椀に注ぎ、小口切りにした青ねぎを散らす。

## 炊飯器でアレンジレシピ カレーピラフ

下準備 10分 エネルギー:561kcal たんぱく質:11.3g  
脂 質:6.4g 食塩相当量:0.3g



### 材料【4人分】

米	3合	ミックスベジタブル	80g
ウイナーソーセージ	4本	カレー粉	大さじ1

### 作り方

- 1 米は洗っておく。ウイナーソーセージは1cm厚さに斜め切りにする。
- 2 炊飯器に米、凍ったままのミックスベジタブル、カレー粉を入れ、分量の(カップと同量の)水を注ぎ、ソーセージを加えて普通に炊く。
- 3 炊き上がったたら、さっくりと混ぜ合わせ、10分間蒸らす。



※栄養価は全てひとり分の数値です。

# 簡単トンカツ

調理時間  
15分

エネルギー:361kcal  
たんぱく質:20.6g  
脂 質:25.7g  
食塩相当量:1.1g



## 材料【1人分】

豚肉(トンカツ用) …… 1切れ  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
小麦粉 …… 小さじ1  
マヨネーズ …… 小さじ2  
パン粉 …… 大さじ2  
トンカツソース  
…………… お好みの量



## 作り方

- 1 豚肉に塩こしょうをし、片面に小麦粉をつけて、マヨネーズを塗り、パン粉をつける。
- 2 クッキングシートを敷いた耐熱皿に①のをせ、ラップをかける。電子レンジ(600W)で4分程加熱し、オーブントースターで3分程加熱し、衣に焼き色をつける。



# 豚肉のぐるぐる巻き アスパラの肉巻き チーズの肉巻き

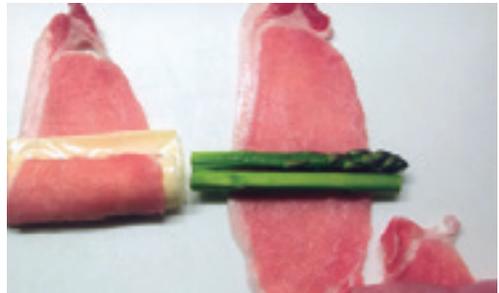
調理時間  
15分

エネルギー:157kcal  
たんぱく質:14.8g  
脂 質:9.9g  
食塩相当量:0.9g



## 材料【1人分】

豚肉(薄切り肉) …… 3枚  
アスパラ …… 1本  
スライスチーズ …… 1枚  
コチュジャン …… 小さじ1



## 作り方

- 1 アスパラは皮の堅いところをピーラーでむき、豚肉の幅に切っておく。
- 2 豚肉3枚を縦に広げる。1枚目はそのままぐるぐる巻く。2枚目は豚肉の手前にアスパラを置き、奥に向かってしっかり巻く。3枚目は豚肉の手前にスライスチーズを置き、奥に向かってしっかり巻く。
- 3 ②の表面にコチュジャンを塗り、クッキングシートを敷いた耐熱皿にのせ、ラップをかける。電子レンジ(600W)で2分程加熱する。



## 鮭のホイル焼き

調理時間  
30分

エネルギー:194kcal  
脂 質:10.7g

たんぱく質:16.9g  
食塩相当量:1.0g



### 材料【4人分】

生鮭	……4切れ	しめじ	… 1/2パック
塩	……小さじ1/2	バター	…… 大さじ3
こしょう	…… 少々	レモン	…… 1/2個
玉ねぎ	…… 1個	アルミホイル	
ピーマン	…… 1個	(25cm角)	…… 4枚
赤パプリカ			
……	1/2個		



### 作り方

- 1 鮭は塩こしょうをし、10分程度置き、余分な水気を拭き取る。
- 2 玉ねぎは、薄く半月切りにする。ピーマンと赤パプリカは、へたをとり薄切りにする。しめじは、根元の石づきを切り、小分けにする。レモンは、薄く輪切りにする。
- 3 アルミホイルに玉ねぎの半量を並べる。
- 4 ③の上に鮭を置き、残りの玉ねぎ、しめじ、ピーマン、赤パプリカの順に彩りよく並べ、バターとレモンを上のにのせて、アルミホイルできれいに包む。
- 5 フライパンに④を並べ、水をホイルが少し浸るくらい入れ、蓋をして15分程度蒸し焼きにする。

## いわしのロールちゃん

調理時間  
40分

エネルギー:121kcal  
脂 質:6.2g

たんぱく質:9.3g  
食塩相当量:0.5g



### 材料【4人分】

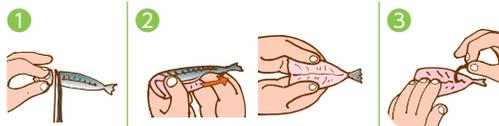
いわし(小)	……12尾	小麦粉	…… 大さじ1
しその葉	…… 4枚	サラダ油	…… 小さじ2
プロセスチーズ	…… 40g	ミニトマト	…… 8個
梅肉	…… 小さじ2	塩こうじ	…… 大さじ1/2



### 作り方

- 1 いわしは頭を落とし、手開きする。
- 2 しその葉は1枚を3等分にし、チーズは12本の棒状に切っておく。
- 3 いわしの皮を下にして、しその葉、梅肉、チーズをのせて巻き、ようじでとめる。
- 4 小麦粉を全体に薄くまぶし、油を熱したフライパンでころがしながら焼く。
- 5 湯むきしたミニトマトに塩こうじをまぶして添える。

### ●いわしの手開き



- 1 包丁でいわしの頭を落とし、指でお腹の柔らかい皮をやぶって内臓を取り出し、水洗いする。
- 2 水気をふき取ったら、いわしのお腹に親指を入れ、尾の方まで開いていく。この時、いわしの背中の方までしっかり指を入れて開いていく。
- 3 中骨と身の間に親指を入れ、中骨を頭から尾に向かってはがす。尾の部分で中骨を折ってできあがり。

※栄養価は全てひとり分の数値です。

# ロール白菜

調理時間  
45分

エネルギー:225kcal  
脂 質:11.2g

たんぱく質:16.9g  
食塩相当量:0.8g



## 材料【4人分】

白菜(外側の葉の部分).....	8枚	しょうゆ .....	小さじ1
鶏ひき肉.....	300g	牛乳 .....	200ml
玉ねぎ.....	1/2個	塩・こしょう .....	少々
しょうが .....	ひとかけ	片栗粉 .....	小さじ2
干しいたけ .....	1枚	水 .....	大さじ2
塩 .....	小さじ1/4		
こしょう .....	少々		
小麦粉 .....	大さじ2		
春菊 .....	1株		
だし汁 .....	200ml		



## ひとくちメモ

残った白菜の軸は...  
茹でてざく切りにする。すりごまとめんつゆで和えたら、簡単おひたしのできあがり!

## 作り方

- 1 玉ねぎ、しょうがはみじん切り、干しいたけは水で戻してみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょう、①を入れよく混ぜ合わせる。混ぜたら8等分に丸めておく。
- 3 洗って水気をふいた白菜の葉に小麦粉をふり、②の肉だねを置き、5cmにちぎった春菊を乗せ、白菜の葉全体で包んで巻く。
- 4 フライパンに③の巻き終わりを下にして並べ、だし汁、しょうゆを加えふたをして中火にかける。沸騰したら弱火で15分煮る。
- 5 ロール白菜を皿に取り出し、残った煮汁に牛乳を加え弱火にかける。塩・こしょうで味を調べ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけたら、ソースとしてロール白菜にかける。

# 厚揚げの白和え

調理時間  
20分

エネルギー:139kcal  
脂 質:8.6g

たんぱく質:8.4g  
食塩相当量:0.8g



## 材料【4人分】

絹厚揚げ .....	200g
ほうれん草 .....	1束
にんじん .....	50g
スナップえんどう.....	50g
いりごま(白) .....	大さじ2
① { みそ .....	大さじ1
① { 砂糖 .....	大さじ1弱
① { しょうゆ .....	小さじ1



## 作り方

- 1 厚揚げは湯通しして、細かく切る。
- 2 ほうれん草は茹でて水にさらし、しっかり水気を絞り2cm幅に切る。にんじんは2cm幅のたんざく切りにし、柔らかく茹でておく。スナップえんどうは、すじを取って茹で、せん切りにする。
- 3 いりごまをすり、①の調味料を合わせ、厚揚げを加えてすり混ぜ、和え衣をつくる。
- 4 ②の材料と③を和える。

## ひとくちメモ

和え衣  
具材を和えるために、材料を混ぜ合わせて作る合わせ調味料のこと。

# にんじんしりしり

調理時間  
20分

エネルギー:68kcal  
脂 質:3.4g

たんぱく質:5.8g  
食塩相当量:0.6g



## 材料【4人分】

- にんじん …………… 中1本(150g)
- 卵 …………… 1個
- いりごま(白) …………… 大さじ1/2
- ツナ缶(ノンオイル) …………… 小1缶(80g)
- ごま油 …………… 小さじ1
- ① { 塩 …………… 1つまみ
- しょう油 …………… 小さじ1/2



「しりしり」とは千切りスライサーですりおろすことの沖縄方言。さっとゆでたオクラを刻んでちらせば、彩りよくなりかわいらしくなります☆

## 作り方

- 1 にんじんはきれいに洗い、ピーラーでにんじんの半分の位置から薄く削いでゆく。
- 2 ツナ缶は汁気を切り、卵は割りほぐしておく。
- 3 熱したフライパンにごま油を入れ、にんじんを炒める。
- 4 にんじんに火が通れば、ツナ缶と①を加えて炒め、味をなじませる。
- 5 更に卵を加えて炒め、最後にいりごまをふる。

# 夏野菜のラタトゥイユ

調理時間  
40分

エネルギー:123kcal  
脂 質:6.3g

たんぱく質:3.3g  
食塩相当量:0.1g



## 材料【4人分】

- ナス …………… 2本
- ズッキーニ …………… 1本(300g)
- パプリカ(赤・黄) …………… 各1/2個
- 玉ねぎ …………… 1個
- トマト …………… 2個
- さやいんげん …………… 10本
- 赤唐辛子 …………… 1本
- オリーブ油 …………… 大さじ2
- にんにく …………… 1片
- 水 …………… 大さじ1
- 塩・こしょう …………… 少々



ズッキーニを南瓜(かぼちゃ)に代えてもgood!

## 作り方

- 1 ナスは2cm幅のいちょう切りにし、水に浸す。ズッキーニも同様に切る。パプリカ、玉ねぎ、トマトは2cm角に切る。
- 2 さやいんげんは長さ半分に切っておく。
- 3 鍋にみじん切りにしたにんにく、オリーブ油、赤唐辛子を入れて弱火で香りが出るまで炒め、赤唐辛子を取り出す。①の野菜を加えて混ぜ、水を加えて煮立て、さやいんげんを加えて10分程煮る。途中、上下を返し、塩・こしょうで味を調える。

※栄養価は全てひとり分の数値です。

## ひじきのサラダ

調理時間  
20分

エネルギー:86kcal  
脂 質:6.3g

たんぱく質:1.7g  
食塩相当量:0.7g



### 材料【4人分】

ひじき(乾燥) ..... 20g  
小松菜 ..... 1束  
にんじん ..... 40g

### 《ドレッシング》

酢 ..... 大さじ3  
ごま油 ..... 大さじ2  
砂糖 ..... 小さじ2  
しょうゆ ..... 小さじ2



### 作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水で戻してざるに上げ、さっと茹でる。ざるにあけて冷ます。
- 2 小松菜は茹でて3cm長さに切る。にんじんもせん切りにし、さっと茹でておく。
- 3 ドレッシングの材料を合わせ、①、②を和える。

## ピーマンのウイナーキッシュ

調理時間  
20分

エネルギー:136kcal  
脂 質:9.0g

たんぱく質:8.3g  
食塩相当量:0.6g



### 材料【4人分】

ピーマン ..... 4個  
ウイナーソーセージ(粗挽き) ..... 4本  
卵 ..... 2個  
とろけるチーズ(スライスなら1枚) ..... 20g  
ミニトマト ..... 8個  
ブロッコリー ..... 1/2株



### 作り方

- 1 ピーマンは半分に切り、種と白い部分を除いて耐熱容器に並べる。
- 2 ウイナーは3~4切れに切る。
- 3 卵をボウルに割りほぐしてスプーンで①へ流し入れ、うえにウイナーをのせてチーズを散らし、電子レンジで(600W)4分ほど加熱する。
- 4 ミニトマトとゆでたブロッコリーを添える。

## とろっとコーンクリームサラダ

調理時間  
20分

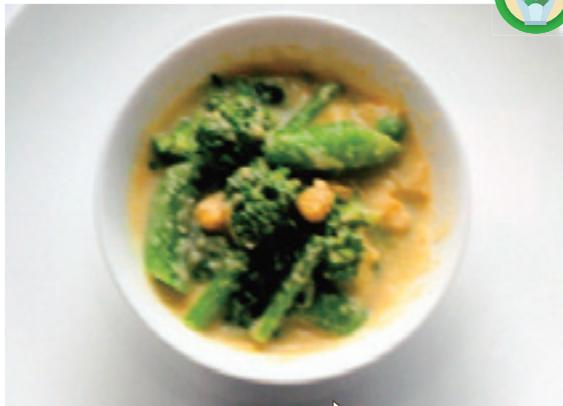
エネルギー:97kcal  
脂 質:1.7g

たんぱく質:4.3g  
食塩相当量:0.7g



### 材料【4人分】

ホールコーン	小1缶(130g)	
コーンクリーム	小1缶(180g)	
ブロッコリー	1/2房	
小松菜(またはほうれん草)	1/2束	
スナップえんどう	15本	
牛乳	大さじ2	
①	粉チーズ	大さじ2
	塩・こしょう	少々



### 作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分ける。スナップえんどうは筋をとっておく。
- 2 鍋に熱湯を沸かし、ブロッコリー、小松菜、スナップえんどうをゆでる。
- 3 小松菜はしっかりと水を切り、4cm長さに切る。
- 4 ボウルにコーンクリーム缶を入れ、牛乳で伸ばす。①を加えて混ぜる。
- 5 ボウルに水を切った②と③、ホールコーンを入れ、④で和える。

耐熱皿に入れて、  
上からチーズを振り、  
オーブントースターで  
5分焼くと、  
グラタンになるよ♡

## 小松菜のごま酢あえ

調理時間  
30分

エネルギー:75kcal  
脂 質:3.8g

たんぱく質:3.1g  
食塩相当量:0.7g



### 材料【4人分】

小松菜	1束	
切干大根	10g	
赤パプリカ	1/2個	
①	すりごま	大さじ3
	砂糖	大さじ1
	醤油	大さじ1
	酢	大さじ1
	ねり辛子	小さじ1



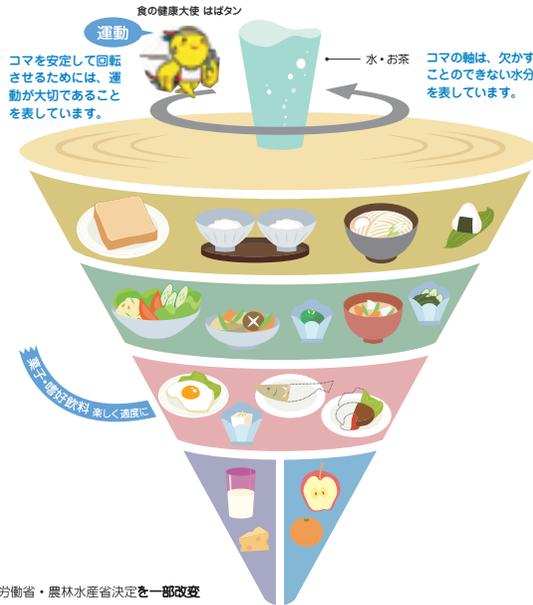
### 作り方

- 1 鍋に熱湯を沸かし、小松菜をゆでる。小松菜はしっかりと水を切り、3cm幅に切る。
- 2 切干大根はさっと洗って水で戻す。しっかりと水を切り、適当な大きさに切る。
- 3 赤パプリカは、千切りにする。
- 4 ボウルに①を合わせ、食べる直前に①・②・③をあえる。

※栄養価は全てひとり分の数値です。

# 食事バランスガイド

## あなたの食事は大丈夫？



厚生労働省・農林水産省決定を一部改変

1日分  
2,000~2,400kcalの場合

### 料理例

**5~7** 主食(ごはん、パン、麺)  
つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら4杯程度

1つ分 = = = = = = = =

ごはん小盛り1杯 おにぎり1個 食パン1枚 ロールパン2個

1.5つ分 = 2つ分 = = = =

ごはん普通盛り1杯 うどん1杯 もりそば1杯 スパゲッティ

**5~6** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)  
つ(SV) 野菜料理5皿程度

1つ分 = = = = = = = =

野菜サラダ きゅうりとわかめの酢の物 貝たぐさ味噌汁 ほうれん草のお浸し ひじきの煮物 煮豆 きのこソテー

2つ分 = = =

野菜の煮物 野菜炒め 芋の煮ころがし

**3~5** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)  
つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

1つ分 = = = = = = = =

冷奴 納豆 目玉焼き一皿 焼き魚 魚の天ぷら まぐろのイカの刺身

3つ分 = = = = =

ハンバーグステーキ 豚肉のしょうが焼き 鶏肉のから揚げ

**2** 牛乳・乳製品  
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

1つ分 = = = = =

牛乳コップ半分 チーズ1かけ スライスチーズ1枚 ヨーグルト1/2パック

2つ分 =

牛乳瓶1本分

**2** 果物  
つ(SV) みかんだったら2個程度

1つ分 = = = = = = = =

みかん1個 りんご半分 かき1個 梨半分 ぶどう半房 桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略