

バランスよく食べよう!

ビギナーズ

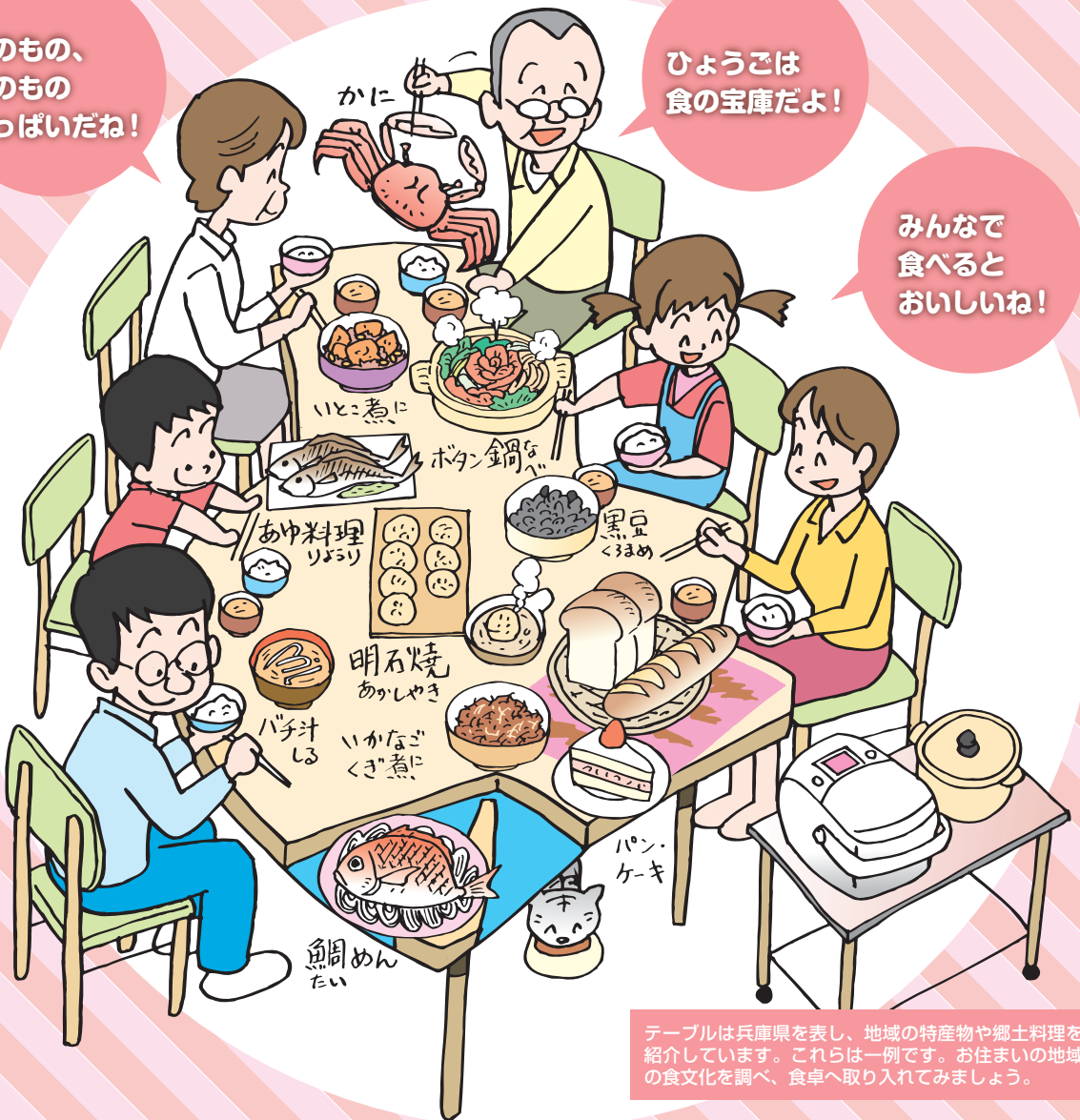
わくわく★レシピ

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。

兵庫県いずみ会

●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。精米機の進歩により、以前のようにしっかりと研ぎません。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。

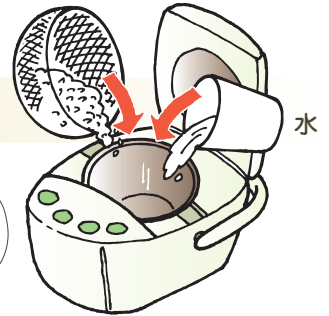
ザッと水を入れてかきまぜ、すぐにボウルの水をすてる。
同様に2～3回くり返す。



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、全体をさっくりまぜましょう。

お米



お米とお水は
同量でOK!

●主食、主菜、副菜を組み合わせてみましょう

副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

主菜

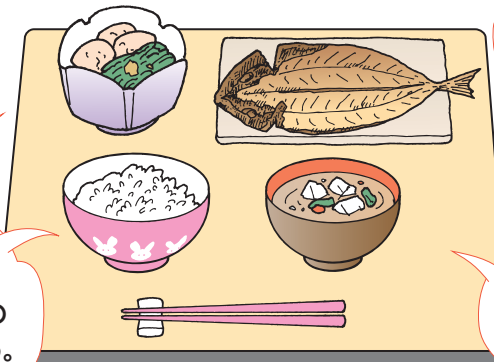
主に魚、肉、たまご、乳製品、豆類など。タンパク質やカルシウムを十分にとりましょう。脂肪はひかえめに。

主食

米、パン、めん類などの穀類で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に



鶏そぼろごはん



ごはんをすし飯に代えてもおいしいよ！



材料 (4人分)

- 米 2合
- 鶏ミンチ 120g
- 干しいたけ(中) 3枚
- ゆでたけのこ 25g
- にんじん 25g
- サラダ油 少々
- ① {
 - しいたけの戻し汁 大さじ2
 - みりん 大さじ1・1/2
 - 濃口しょうゆ 大さじ1
 - 塩 ひとつまみ
- 卵 2個
- 塩 少々
- きぬさや 6枚
- 紅しょうが 適宜

作り方

- ① 米は洗って炊く。
- ② 干しいたけは水で戻し、粗みじんに切る。戻し汁は取っておく。
- ③ たけのこ、にんじんは粗みじんに切る。
- ④ 鍋を温め、油を入れて鶏ミンチを炒める。色が変わったなら、みじん切りにしたしいたけ、たけのこ、にんじんも加え、調味料①で煮る。
- ⑤ 炊き上がったごはんに④を混ぜる。
- ⑥ 薄焼き玉子を焼き、千切りにする(錦糸玉子)。
- ⑦ きぬさやは筋をとり、熱湯でさっと色よくゆで、ざるにあけて冷ます。冷めたら、斜め千切りにする。
- ⑧ 器に⑤を盛り、錦糸玉子、きぬさやを飾り、しょうがを添える。

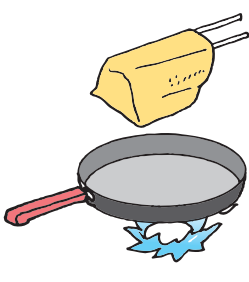
● 薄焼き玉子の作り方



菜ばしで、白身を切るように混ぜる。



軽く油をひいたフライパンに、卵を流し入れ、薄く広げる。



表面が乾いてきたら、端から菜ばしを入れて裏返し、軽く焼いて取り出す。

Memo

～簡単！干しいたけの戻し方～

砂糖 ひとつまみ かぶるくらいの水

600Wで2分

🌸 寿司アラカルト



🍡 伊達巻

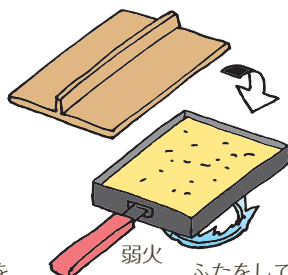
🌸 材料 (2本分)

- すし飯 300g
- 厚焼き玉子
 - はんぺん 100g
 - 卵(L) 6個
 - みりん 大さじ2
 - 酒 大さじ2
 - 砂糖 大さじ2
 - サラダ油 少々
- ほうれん草 1株
- にんじん 20g
- 甘酢しょうが 20g
- いらごま(白) 大さじ1

● 厚焼き玉子 (伊達巻) の作り方



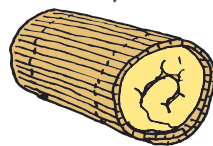
薄く油をひいて、
1/2量を入れる



油以外の材料を
ミキサーにかける。

ふたをして15~20分焼く。
ひっくり返して裏面も軽く焼く。
残り半分も同様に焼く。

おせちの一品
にもどうぞ



焼きあがったら巻きすで
巻いて、しばらく置く。

● すし飯

🌸 材料

- 米 3合
- 水 540ml
- すし酢
 - 酢 大さじ4・1/2
 - 塩 小さじ1
 - 砂糖 大さじ3

🌸 作り方

- ① 米を洗ってざるに上げ、同量の
水に30分ほど浸してから炊く。
- ② すし酢の調味料を合わせ、ご飯
が熱いうちに回しかけて少し置
き、切るように混ぜる。

●簡単カリフォルニアロール

☆材料（2本分）

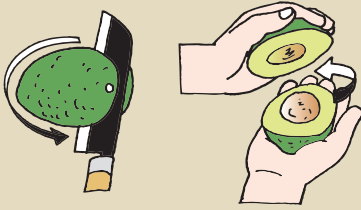
- すし飯 300g
- いりごま(白)..... 大さじ1
- 焼のり(全型) 1枚
- アボカド 1/2個
- レモン汁 適宜
- かに風味かまぼこ 5本
- 青じそ 6枚

☆作り方

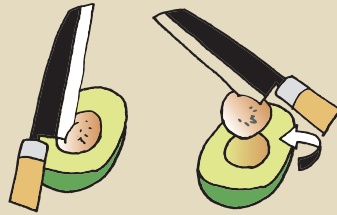
- ① すし飯にごまを加えて混ぜ合わせる。
- ② アボカドは縦にくし型（6等分）に切り、レモン汁をふっておく。
- ③ かにかま1本を半分に切る（4本はそのまま）。
- ④ 巻きすの上にラップをのり(1枚分)の大きさ位に広げる。
- ⑤ ④に①すし飯の半量を広げ、のり(1/2枚)をのせ、具材(1/2量)をのせて巻く。ラップをしたまま一口大に切る。

Memo

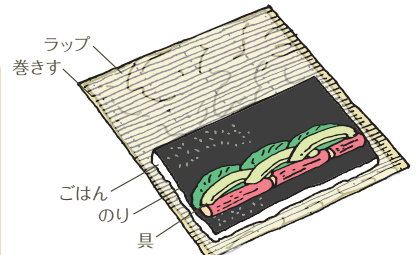
～アボカドの切り方～



縦半分に切り込みを入れ、種に沿って1周刃を入れます。両手ではさむようにもち、ねじるようにして、2つに割ります。



種に包丁の角をさし、ひねると種が取れます。皮と果肉の間に指を入れると、簡単に手で皮がむけます。



巻きすとラップの端を持ち、ラップを巻き込まないように手前のご飯を反対側と合わせるように巻いていく。



●韓国風のり巻き

☆材料（2本分）

- すし飯 300g
- 焼のり(全型) 2枚
- 牛もも肉(薄切り) 60g
- ごま油 小さじ2
- ① { しょうゆ 大さじ1/2
- { みりん 大さじ1/2
- { おろししょうが 小さじ1
- ほうれん草 1/2束
- しょうゆ・ごま油 各小さじ1
- にんじん 40g
- しょうゆ・ごま油 各小さじ1
- いりごま(白) 大さじ1
- たくあん 40g
- サニーレタス 2枚

☆作り方

- ① 牛肉は1cm幅に切り、①をもみ込んでおく。フライパンにごま油を入れて炒める。
- ② ほうれん草は熱湯でさっと茹で、水にとって冷ます。3cmの長さに切り、水気をよく切ってしょうゆ・ごま油であえる。
- ③ にんじんはせん切りにしてさっと茹でてざるにあげ、しょうゆ、ごま油、ごまと和えておく。
- ④ たくあんはみじん切りにしておく。
- ⑤ すし飯を2等分にする。
- ⑥ 巻きすにのりを置き、上部1.5cmを残して⑤のすし飯を広げてレタスを置く。真ん中に牛肉、周りにほうれん草、にんじん、たくあんを置いて端から巻いていく。残りも同様に巻く。

* ①の調味料の代わりに焼肉のたれを使用しても良い。

🌸 カツめし (かわりバージョン)



🌟 材料 (4人分)

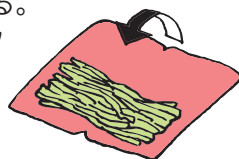
- 米 2合
- キャベツ 300g
- 牛もも肉(しゃぶしゃぶ用) 300g
- 塩・こしょう 各少々
- ① { 小麦粉 適量
- ① { 卵 1個
- ① { パン粉 適量
- サラダ油 適量
- 《ソース》
- 玉ねぎ 1個(200g)
- 小麦粉 大さじ3
- バター 小さじ1
- { ケチャップ 大さじ6
- { とんかつソース 大さじ3
- { みりん 大さじ1
- ② { しょうゆ 大さじ1
- ② { 赤ワイン 大さじ3
- ② { 砂糖 小さじ1
- ② { 水 200ml

🌟 作り方

- ① 米は洗って炊く。
- <ソース> (市販のデミグラスソースでもOK)
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ フライパンに小麦粉を入れて、弱火で焦げないように炒る。
- ④ 鍋にバターを入れ、②の玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ⑤ ④に③を入れて焦がさないようからめて炒め②を入れて弱火で煮込む。

カツめし以外にも、オムライス、スパゲッティなど、いろいろ使える、おすすめソースです。

- <カツ>
- ⑥ キャベツは千切りにし、電子レンジ(600W)で3分程加熱し、4等分する。
 - ⑦ 牛肉は4等分にして広げ、塩・こしょうをし、肉の半分の面に⑥のキャベツをおいて二つ折りにする(右図参照)。①の小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつける。
 - ⑧ フライパンに高さ3分の1ぐらいの油をいれて熱して⑦を揚げる。
 - ⑨ 皿にご飯を盛り、一口大に切った⑧のをせてソースをかける。



Memo

～揚げ油 温度の目安～

温度計がなくても、菜ばしや少量の衣でおおよその温度がわかります。菜ばしは、油に入れる前に、軽く水でぬらして、布きんで拭きます。油の中に入れ、泡の出方を見ます。

	低温 (150~160℃)	中温 (170℃前後)	高温 (180~190℃)
目安	<ul style="list-style-type: none"> ● 菜ばしの先から、静かに細かい泡が出る。 ● 衣は底まで沈み、ゆっくり浮かんでくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 菜ばし全体からやや大きめの泡が上がってくる。 ● 衣は途中まで沈み、浮かんでくる。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 菜ばし全体から勢いよく泡が出る。 ● 衣はわずかに沈み油の表面ですぐ散る。
い適るしめての	しそなどの緑色を残したいもの、さつま芋などでんぶんの多いものなど。焦がさずじっくり揚げたい時に。	野菜の天ぷら、唐揚げ、トンカツ、かき揚げなど。	魚介類の天ぷら、魚・野菜のフライ、コロケなど。こんがりキツネ色に揚げたい時に。

恐竜の卵



材料 (4人分)

- 卵 4個
- マヨネーズ 大さじ2
- 牛肉 (しゃぶしゃぶ用) 8枚
- 焼肉のたれ 適量
- 春巻の皮 4枚
- 片栗粉 適宜
- 揚げ油 適宜
- レタス 適宜
- トマト 1個

主食



主菜



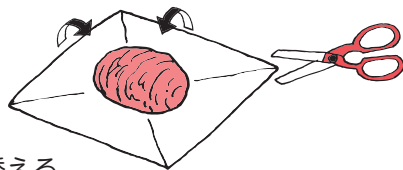
副菜



水菜や白髪ねぎなど、お好みの野菜と組み合わせてね!

作り方

- ① 卵はゆでて半分に切り、黄身を取り出す。
- ② 取り出した黄身にマヨネーズを入れて混ぜ合わせ、白身に戻して元の卵形に戻す。
- ③ 牛肉に焼肉のたれをなじませ、②の卵に巻きつける。
- ④ 春巻の皮は、4つの角から中心に向かって切り込みを入れ、③の卵を包み、まき終わりを水溶き片栗粉でのりつける。
- ⑤ 170℃の油で揚げる。
- ⑥ レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、しっかり水気を切っておく。
- ⑦ トマトはくし型に切っておく。
- ⑧ 皿に⑥のレタスを敷き、⑤で揚げた卵を載せ、トマトを添える。



Memo

~いろいろゆで卵~

卵の個数や水の量が時間が変わります。お気に入りの時間を見つけよう!

なべに卵とかぶるくらいの水、塩 (又は酢) を入れて火にかけます。

◆半熟卵 (白身は固まり、黄身はとろとろ)
沸騰してから、約3分。

◆半熟卵 (黄身は半分固まっている)
沸騰してから、約5分

◆固ゆで (黄身は中央まで固まっている)
沸騰してから、約8分

ゆであがったらすぐに冷水へ。

※沸騰するまで、はしで卵を転がすと、卵黄が真ん中になります。

◆簡単温泉たまご

常温に戻した卵をボールや鍋に入れ、沸騰したお湯を卵がかぶるように注ぎ、ふたをして15分。冷水に取り、冷やす。



青背魚の夏野菜ソースかけ



材料 (4人分)

- 秋刀魚(三枚おろし)…………… 4匹
 - 小麦粉…………… 大さじ2
 - 塩・こしょう…………… 各少々
 - オリーブ油…………… 大さじ2
- 《夏野菜のソース》
- にんにく…………… 1片
 - 玉ねぎ…………… 1/2個
 - ピーマン…………… 1個
 - 赤パプリカ…………… 1/4個
 - トマト…………… 1個
 - オリーブ油…………… 小さじ1/2
 - バジル…………… 4枚

作り方

- ① 魚は塩・こしょうで調味し、小麦粉を薄くつけて、オリーブ油をひいたフライパンでこんがり焼く。
- ② にんにくはみじん切りにし、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、トマトは粗みじんに切る。
- ③ 鍋ににんにくとオリーブ油を入れて熱し、香りが出てきたら②を入れて炒める。
- ④ 器に①を盛り、等分に分けた③をかけ、ちぎったバジルを飾る。

主食



主菜



副菜



サラダ巾着



材料 (4人分)

- 油揚げ(すしあげ)…………… 4枚
- トマト…………… 1/2個
- キャベツ…………… 100g
- 青じそ…………… 10枚
- かに風味かまぼこ…………… 6本
- 油…………… 適量
- 塩・こしょう…………… 適量
- マヨネーズ…………… 大さじ1強
- しょうゆ…………… 少々

作り方

- ① トマトは種を取り、角切りにする。キャベツと青じそはせん切りにする。
- ② かにかまは1/3長さに切り、軽くほぐしておく。
- ③ フライパンに少量の油を入れ、キャベツを炒め、さらにトマトと青じそ、かにかまを加えてさっと炒め、塩こしょうで味を調える。
- ④ ③をボールに移し、マヨネーズを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 油揚げは半分に切り、切り口から袋状に開き、④を等分に詰めて、つまようじで口を縫うようにとめる。フライパンで両面を焼き(油は引かない)、仕上げにしょうゆを少々加える。

主食



主菜



副菜



厚揚げの白和え



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
- { 砂糖……………大さじ1弱
- { しょうゆ……………小さじ1

Memo

～和え衣～

具材を和えるために、混ぜ合わせて作る調味料で、具材にまとわせやすくなるため濃度のあるもの。

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、すじを取って塩茹でし、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。

主食



主菜



副菜



玉ねぎの丸ごと洋風スープ



材料（4人分）

- 玉ねぎ……………4個
- ベーコン……………20g
- ミックスベジタブル……………大さじ4
- コンソメ……………1個
- 水……………800ml
- 塩・こしょう……………適宜
- パセリ……………適宜

作り方

- ① 玉ねぎの皮をむき、上部に十字の切り込みを半分くらいまで入れる。
- ② ベーコンは角切りにする。
- ③ 玉ねぎ、ベーコンと水、コンソメを鍋に入れ、火にかける。沸騰したら、中火から弱火にし、玉ねぎに火が通るまで煮る。
- ④ ミックスベジタブルを入れて、軽く沸騰させて火を通し、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付けて、みじん切りにしたパセリを飾る。

主食



主菜



副菜



夏野菜のラタトウイユ



主食



主菜



副菜



ズッキーニを南瓜(かぼちゃ)に代えてもgood!

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

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。

ひじきのサラダ



主食



主菜



副菜



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。

🌸 チンゲン菜の酢味噌和え



🌟 材料 (4人分)

- チンゲン菜 2株
- 生わかめ 25g
- 油揚げ 1枚
- ① { 白みそ 大さじ2
- 酢 大さじ1・1/2
- ② { 砂糖 大さじ1
- みりん 小さじ2
- すりごま 大さじ1

🌟 作り方

- ① チンゲン菜は一枚ずつはがして洗い、柔らかく茹でる。1cm幅に切り、水気を絞る。
- ② 生わかめは熱湯をくぐらせて冷水に取り、水気を切って一口大に切る。
- ③ 油揚げはフライパンでこんがり焼き、1cm角に切る。
- ④ ①の調味料を合わせてよく混ぜる。
- ⑤ ①・②を混ぜ合わせ、人数分の器に盛り、④をかけて③の油揚げを散らす。

🌸 食べる野菜ジュース



🌟 材料 (4人分)

- 野菜ジュース 180ml
- 水 100ml
- グラニュー糖 30g
- 粉寒天 2g

🌟 作り方

- ① 鍋に粉寒天・水・グラニュー糖を入れて2分くらい沸騰させ、煮溶かす。
- ② ①のあら熱がとれたら、野菜ジュースを加えよく混ぜる。容器に流し入れて、冷やし固める。

野菜ジュースの種類を変えると、色とりどりのゼリーが楽しめますよ♪

🌸 ヨーグルトクネル



🌸 材料 (4人分)

- プレーンヨーグルト…………… 75g
- 砂糖…………… 15g
- 粉ゼラチン…………… 5g
- 水…………… 大さじ2
- 生クリーム…………… 50ml
- フルーツ (缶詰)…………… 1/2缶
- ラップ・リボン…………… 適宜

🌸 作り方

- ① 粉ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかす。フルーツは一口大に切る。
- ② 生クリームを泡立ててとろみをつける。
- ③ ボウルにヨーグルトと砂糖を入れてよく混ぜ、②を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ゼラチンを湯せんにかけて溶かす。
- ⑤ ③のボウルに④のゼラチンを流し入れて混ぜ合わせ、とろみがでるまで氷水で冷やす。
- ⑥ ラップを15cmの長さに切り、フルーツを並べ、⑤を上からかけて包み、両端にリボンを結んで飾る。冷蔵庫で冷やし固める。

Memo

～ゼラチンと寒天～

ゼリーなど冷たいデザートづくりに欠かせないゼラチンや寒天などの凝固剤。その特徴を知って、使い分けましょう！

	ゼラチン	アガー	寒天
原材料	牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン (タンパク質の一種)	カラギーナン (海藻抽出物)	テングサやオゴノリなどの海藻
溶ける温度	50～60℃ (沸騰させると固まらない。)	90℃以上 (だまになりやすい。沸騰させる。)	90℃以上 (沸騰させ、煮溶かす。)
固まる温度	冷蔵 (20℃以下) 室温では固まらない。 25℃以上で溶ける。	常温 固まると、常温では溶けない。	常温 (40～50℃) 固まると、常温では溶けない。
特徴	やわらかく、プルンとした食感。空気を抱き込むのでマシュマロやムースなどふわふわした食感も可能。	透明感が高く、美しい光沢がある。プルンとした独特の食感。無味無臭で素材の風味を邪魔しない。	凝固力が強く、透明感や弾力はほとんどなくホロッとくずれる。
向いているお菓子	ゼリー・プリン・ムース・ババロアなど	ゼリー・プリン・水ようかんなど	ところてん・ようかん・水ようかん・牛乳かんなど

似顔絵ピザ



☆材料 (15cm角 4枚分)

《生地》

- 強力粉 100g
- 砂糖 5g
- ドライイースト 2g
- 塩 2g
- オリーブ油 小さじ1強
- 水 60ml

《トッピング》

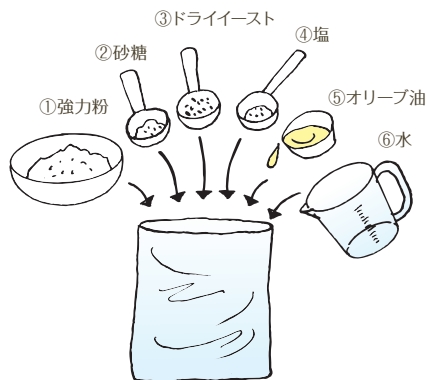
- ベーコン 2枚
- 玉ねぎ 1/2個
- ピーマン 1個
- ケチャップ 大さじ4
- ピザ用チーズ 80g
- オリーブ油 大さじ1

☆作り方

- ① ビニール袋に強力粉、砂糖、ドライイースト、塩、オリーブ油、水を順番に入れる。中身をこぼさないように、袋の中で空気を抜きながらしっかりとこねる。(生地がいつまでもべたべたしている場合は、途中で強力粉を少し加え、再びこねる。生地が袋から離れるくらいまで繰り返す。)
- ② 袋から取り出し、丸くまとめる。もとの袋に戻し、20分程度休ませる。(約2倍にふくらむ)
- ③ ②を袋から取り出し、手のひらで押して、空気を抜く。4等分して、好きな形に広げる。

<トッピング>

- ④ ベーコンは1枚を8つに切る。
- ⑤ 玉ねぎは、縦半分に切り、横に薄切りにして、オリーブ油でいためる。
- ⑥ ピーマンは縦半分に切り、種を取り除いて薄切りにする。
- ⑦ ③の生地にケチャップをぬり、ベーコン、玉ねぎ、ピーマンをのせ、ピザ用チーズをふりかける。(顔や好きな模様を作ろう！)
- ⑧ 200℃に温めたオーブンで約15分焼く。



混ぜながら、順番に加える。



一緒に作って 楽しく食べよう



●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 色紙切り

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。



輪切り 半月切り いちょう切り

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。



拍子木切り



せん切り

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。

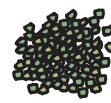


さいの目切り



あられ切り

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。



みじん切り

材料を縦横とも、細かく切ること。



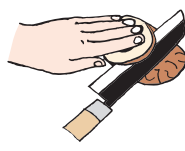
くし形切り

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つに切り分けます。



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、そくように切る切り方。



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。

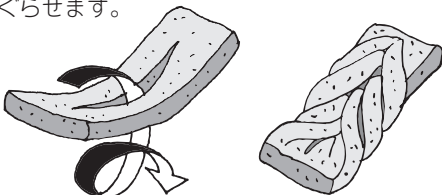


かつらむき

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。

手綱こんにゃく

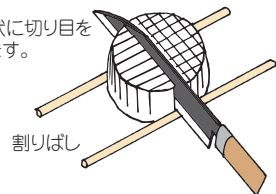
こんにゃくを8mm厚さほどの長方形に切り、縦真ん中に切りこみを入れます。中央の切りこみに片端をくぐらせます。



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。

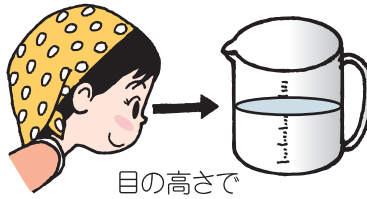
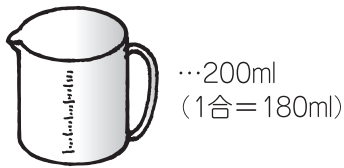
格子状に切り目を入れます。



割りばし

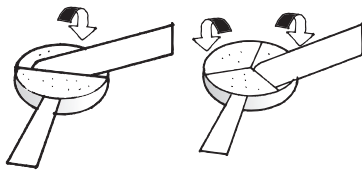
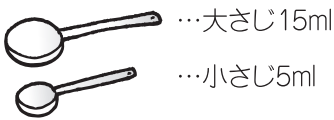
●材料のはかり方

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

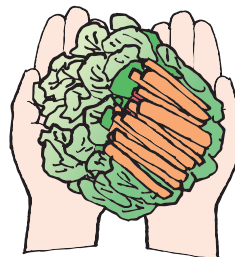
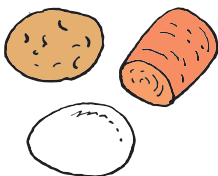
少々とひとつまみ



- 「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)

1食に食べたい野菜の量(120g)

芋や根菜◆卵大で50~60g



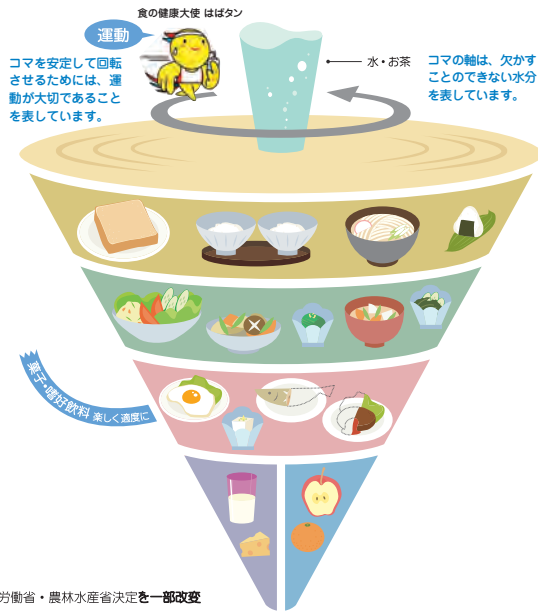
生の野菜▶両手に山盛り



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定

1日分
2,000~2,400kcalの場合

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

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

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

2 牛乳・乳製品
つ(SV) 牛乳だったら1本程度

2 果物
つ(SV) みかんだったら2個程度

料理例

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					
1つ分 =		=		=		=		=		=		=	
	野菜サラダ		きゅうりとわかめの酢の物		貝たぐさん味噌汁		ほうれん草のお浸し		ひじきの煮物		煮豆		きのこコンテ
2つ分 =		=		=									
	野菜の煮物		野菜炒め		芋の煮っころがし								
1つ分 =		=		=		2つ分 =		=		=			
	冷奴		納豆		目玉焼き一皿		焼き魚		魚の天ぷら		まぐろの炙り身		
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								
1つ分 =		=		=		=		2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		牛乳瓶1本分				
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