

ごはんを
しっかり食べて

日本型食生活をすすめよう

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:副菜:主菜は、3:2:1の割合で食べましょう

忙しい朝には...

ごはん
具たくさん
汁物だけでも
食べようね。



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。

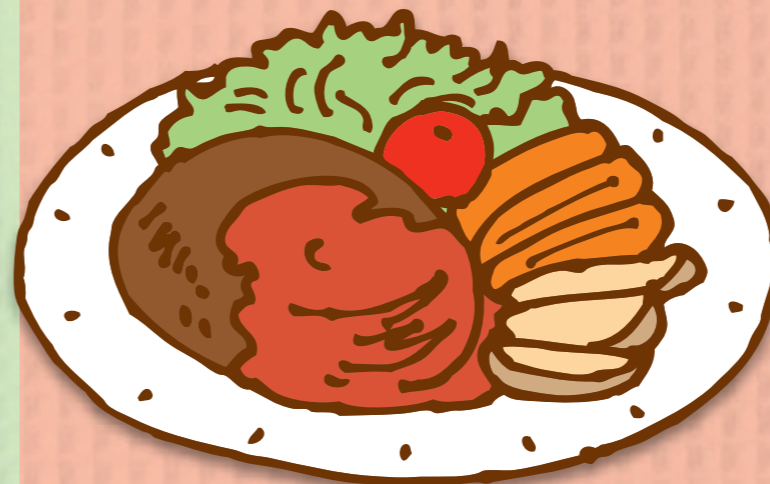
副菜(副のおかず)

野菜、海藻、きのこを中心に、ビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。からだの調子をととのえます。



主菜(主のおかず)

おかずの大黒柱です。魚、肉、たまご、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。体の筋肉、血、骨をつくれます。



主食(ごはん)

米、パン、めん類などの穀物で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。体を動かすパワーになります。



汁物(おつゆ)

野菜をたっぷり入れたら立派な副菜です。水分補給の役割があります。



牛乳・果物

牛乳・乳製品や
果物も
適量プラス

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 お米

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



お米とお水は
同量でOK!

白いごはん
に合う

たっぷり野菜の 春・夏レシピ

- ◎ランチョンマットの裏面は、ほかほかの白いごはんに合う、野菜をたっぷり使ったレシピをのせています。
- ◎「主菜」「副菜」マークがついているので、ランチョンマットに並べる時の参考にしてください。
- ◎ひとくちメモでは、知っている料理や食べることが楽しくなるような、プチ情報をのせています。

豚肉ともやしのレンジ蒸し



作り方



- もやしは洗っておく。人参は千切り、スナップえんどうは斜め半分に切っておく。豚肉は10cm位に切っておく。
- 大きな耐熱皿に、もやし、スナップえんどう、人参を並べ、その上に豚肉が重ならないように並べる。
- ラップをして電子レンジに5分ほどかける。豚肉に火が通り、野菜がしんなりしたらできあがり。お好みでポン酢やごまだれをかける。

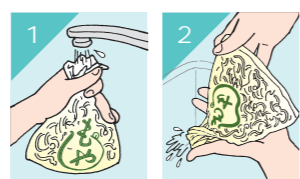
※人参は型抜きし、スナップえんどうは豆が見えるように盛りつけるとかわいいよ!

材料(4人分)

豚バラ肉	250g
もやし	1袋
人参	1/2本
スナップえんどう	4本
ポン酢	お好みで
ごまだれ	お好みで

ひとくちメモ 簡単もやしの洗い方

- ①もやしの袋の上部を開き、直接水を入れます。
- ②袋の口を1回ねじって逆さまにし、そのまま水をジャー♪



トマトとレタスの味噌汁



作り方



- 1 トマトはくし型8個に切り、レタスは一口大にちぎっておく。
- 2 鍋にだし汁、牛乳を入れて火にかけ、軽く沸騰したら弱火にしてみそを溶き入れる。
- 3 トマトとレタスを加えてひと煮立ちさせる。
- 4 器に盛り、お好みで黒こしょうをふる。

材料(4人分)

トマト	大1個
レタス	4枚(120g)
だし汁	200ml
牛乳	400ml
みそ	大さじ1・1/2
黒こしょう	お好みで

夏野菜たっぷり ラタトゥイユ



作り方

- 1 なすとズッキーニは所々皮をむき2cm角に切る。ピーマン、パプリカは小さめの乱切りにする。玉ねぎは縦半分に切ってから1cm幅に切る。人参はいちょう切り、トマトはざく切りにする。マッシュルームは薄切り、鶏肉は一口大に切る。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉と玉ねぎを炒める。鶏肉が白くなれば、トマトとマッシュルーム以外の野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- 3 マッシュルーム、トマト、ホールトマト缶を果肉をつぶしながら加え、全体に火が通るまで煮る。
- 4 塩、こしょう、砂糖で味を調える。

ひとくちメモ ラタトゥイユ

ラタトゥイユは南フランス地方の野菜の煮込み料理です。トマト、ナス、ピーマンなどを油で炒め、野菜のもつ水分でじっくり煮込んだものです。

材料(4人分)

鶏もも肉	1枚(300g)
ナス	2本
ズッキーニ	1本
ピーマン	3個
パプリカ	1個
玉ねぎ	小1個
人参	1本
トマト(熟した物)	1個
ホールトマト	1缶
マッシュルーム	小1缶
サラダ油	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
砂糖	大さじ1

彩(いろいろ)サラダ



材料(4人分)

トマト	1個
きゅうり	1・1/2本
アボカド	1個
パプリカ(黄)	1個
ちりめんじゃこ	10g
A 濃口しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
サラダ油	大さじ1

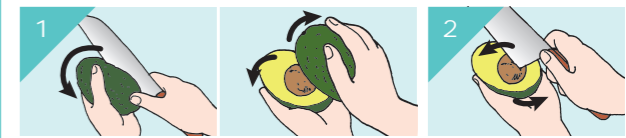
作り方

- 1 トマトはくし型8個に切り、きゅうりは斜めに薄切りにする。アボカドは、種と皮を取って薄切りにする。
- 2 パプリカはフォークでさし、ガスコンロの直火で表面を焦がす。焦げたら水に浸けて、浮いた皮をむき、キッチンペーパーで水気をふいてから1cm幅に切る。
- 3 ちりめんじゃこはフライパンでから煎りする。
- 4 Aの材料をボウルに入れ、よく混ぜてドレッシングを作る。
- 5 野菜を彩りよく盛りつけ、上にちりめんじゃこをのせてドレッシングをかける。

ひとくちメモ

アボカドの種の取り方

- ①種に沿って、縦に1周ぐるっと包丁を入れます。両手で持ってひねるとばかっと2つに分かれます。
- ②種のついた方を持ち、種に包丁の刃を入れひねると、簡単に種が取れます。



コーンとアスパラガスのスープ



作り方

- 1 アスパラガスは斜めに薄切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ベーコンは1cm幅に切っておく。
- 2 鍋を熱し、ベーコンを炒める。さらに玉ねぎ、人参、アスパラガスを加えて炒める。
- 3 水、コンソメを加えて煮立ったら、汁を切ったコーンを加える。
- 4 再び沸騰したら、塩・こしょうで味を調える。

材料(4人分)

コーン缶(粒)	1/2缶(60g)
アスパラガス	2本
玉ねぎ	小1個
人参	1/2本
ベーコン	1枚
水	800ml
固形コンソメ	1・1/2個
塩・こしょう	少々

入れる野菜は
冷蔵庫の
残り物でOKだよ!

なすとピーマンの なべしぎ



材料(4人分)

ナス	3本
ピーマン	3個
人参	1/2本
しょうが	ひとかけ
サラダ油	大さじ3
A みそ	大さじ3
砂糖	大さじ3
酒	大さじ1・1/2
だし汁	大さじ1・1/2

作り方

- 1 なすとピーマンは一口大の乱切りにする。人参は短冊切り、しょうがは千切りにする。
- 2 Aの調味料は混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンに油を熱し、ナスを入れて焦げ目が付くくらい強火で炒める。残りのピーマン、人参、しょうがを加えて炒め、ピーマンがしんなりしたら②を加えて全体にからめる。

ひとくちメモ なべしぎ

なべしぎとは、ナスを使ったみそ味の炒め煮のことです。「しぎ」というのは、調理したナスの形が鳥の鴨に似ているから、といった説があります。