

お米のある

食生活応援BOOK

料理



料理の
基本がわかる

思わず作りたくなる
レシピ



はじめませんか？



おいしいごはんを食べよう県民運動

米

お米ができるまで

わたしたちが毎日食べているお米。

苗や田んぼの準備、田植えから稲刈りまで、長い時間と多くの手間がかかっています。水田で

3月

田おこし

春の3月から4月頃、田んぼの準備を始めます。田んぼの土を掘り起こして空気を入れ、わらをすき込んだりして土を柔らかくします。この時はまだ水を入れずに行います。

苗づくり

4月はじめ頃、種もみを選別して育苗箱にまき、発芽させます。それをビニールハウスに移して、田植えができるまでに大きく育てます。

4月

代かき

田んぼに水を入れて、肥料をまき、田植えに備えて土を平らにします。これは苗が同じ深さに植えられるようにするための大事な作業です。

5月

田植え

暖かくなった4月おわりから5月はじめ頃、苗の長さが12~13センチ、葉が3枚~4枚程度になったら、田植え機に苗をセットして、田植えを行います。やがて稲は生長して、根に近い茎の節から新しい茎が増えていきます。これを「分けつ」といいます。



田んぼの準備から稲刈りまで、およそ6か月かかって、ようやくお米ができます。

農家では、苗やイネの育て方、肥料や水の管理などさまざまな工夫を凝らして、おいしいお米を作ろうと努力

※地域や品種によって、苗づくりから収穫までの期間は多少異なります。

また、田植えや稲刈りの時期は、寒いところでは早生種が多く、暖かいところでは晩生種が多いので、必ずしも南から順番に北に上がっていくという訳ではありません。山間地や棚田などではそれに合わせた小型の機械を使ってお米作りを行っています。



Contents

米

お米ができるまで	1
お米の栄養	3
ごはんを炊いてみよう	5



バランスの良い組み合わせって？	
料理の基本のき	
料理のさしすせそって？	

お米ができるまでを見てみましょう。

6月

7月

8月

9月

10月

草取り・肥料・水の管理

夏に向かって、稲はぐんぐん育ってきます。定期的に肥料をまいたり雑草を取ったり、水の量を細かく調整したり、害虫の発生やイネの病気の発生に注意を払います。7月頃に土に酸素を十分に取り込むために「中干し」といって、いったん水を抜いて土を乾かします。

しゅっすい 出穂と開花

8月上旬から下旬頃に茎の中から、さやを割ってうす緑色の穂が出てきます。この穂にお米の花が咲きます。ひとつの穂にはおよそ100~200個の花が付きますが、ひとつひとつの花が咲いているのは2時間ぐらいの短い間で、この花がもみ(米)になります。花が咲くこの時期の天候がお米の収穫量に大きく影響するので、農家にとっては気の休まらない時期です。

稲刈り・脱穀

花が咲いて受粉が終わると徐々にめしべの根元の部分(子ぼう)がふくらんでお米になっていきます。重みで穂先がたれて、外皮は黄金色になった9月下旬から10月頃、いよいよ実った稲を刈り取ります。現在では、コンバインで稲刈りと同時に稲穂からもみを取り分ける脱穀を行うことが多く、作業の手間もずいぶんとかからなくなりました。



されています。

3~4月

稲の苗を育てる、
田起こし

4~5月

代かき、
田植え

6~8月

水の管理、
追肥など

8月

出穂・開花

9~10月

稲刈り



..... 7	食材・料理法に適した切り方	12
..... 9	覚えておきたい料理用語	13
..... 11		

お米中心型食生活応援レシピ集	14
----------------------	----



お米の栄養

お米の主成分は炭水化物です。炭水化物は、体作りに欠かすことができない三大栄養素のひとつで、体の中でブドウ糖に分解され、エネルギー源として利用されます。

しかも、お米には血や筋肉など身体形成に必要なたんぱく質の他にもビタミン・ミネラルも多く含まれています。つまりお米はとても栄養バランスの良い食べ物なのです。

私たちが活動するためには十分なエネルギーを得て、健康的な毎日を送るためには、お米を中心としたバランスの良い食事を取ることが大切です。

ごはんは、小麦などの粉からできているパンや麺類と違って、粒のままです。そのため、パンや麺類より、ゆっくりと消化・吸収されていきます。

たんぱく質
6.1g

ミネラル・
ビタミンなど
0.4g

ごはん(精白米) 1杯分(150g)の栄養価

エネルギー	252kcal	炭水化物	55.7g	たんぱく質	3.8g
		脳や体のエネルギー源		血や肉、細胞など体の基本を作る	
脂質	0.5g	ビタミンB ₁	0.03mg	ビタミンB ₂	0.02mg
体のエネルギー源		体の調子を整え、夏バテを防止		体の調子を整え、美肌を作る	
カルシウム	5mg	鉄	0.2mg	マグネシウム	11mg
骨や歯を丈夫にする		酸素を全身に運ぶ。不足すると貧血に		骨の重要な構成成分	
亜鉛	0.9mg	食物繊維	0.5g		
細胞の形成や味を感じる味蕾の形成を助ける		便秘やガンなどを防ぐ			

出典：(公社)米穀安定供給確保支援機構。
数値は「七訂 食品成分表」より

お米を保存する上で気をつけたい 3つのポイント

1 保存場所

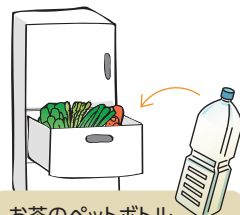
「温度・湿度が低く」て「暗いところ」が適している。
一番適した場所は、冷蔵庫(野菜室)

2 保存容器

「米びつ」が一般的。密閉できる容器が多い。新しい米を入れる前はきれいに掃除をする。容器に付着した古い米のぬかやゴミなどを放置することは、虫などが発生する原因になる。お米の注ぎ足しは禁物で、古い物を全部使い切ってから新しい物を入れる。

3 保存期間

鮮度を保つために、適量をこまめに買うことが秘訣。
目安として、冬場なら2カ月以内、春秋なら1カ月、暑い夏場ならば2週間以内に食べきれんくらいの量を購入することがおすすめ。



お茶のペットボトル
(お茶の色が変わらないようにバリア性がある)を使用して冷蔵庫で保存するといいですよ。

参照・出典：農林水産省HP、米穀機構・米ネットHP

「玄米」「胚芽精米」「精白米」はどう違うの？

米100gに含まれる 栄養成分

炭水化物
77.1g

水分
15.5g

脂質
0.9g

お米は「ぬか層」「胚芽」「胚乳」からできています。
玄米からぬか層を取り除くと胚芽精米になり、胚芽精米から胚芽を取り除くと精白米になります。

玄米	胚芽精米・精白米に比べて、ビタミンB ₁ や食物繊維が豊富だが、調理に手間がかかる上、消化吸収率が悪い。
胚芽精米	胚芽を80%以上残したものを。精白米に比べて、ビタミンB ₁ や食物繊維が豊富で、玄米より消化吸収率が良いが、保存中に変質しやすいので少量ずつ購入することが望ましい。
精白米	玄米・胚芽精米に比べて、ビタミンB ₁ や食物繊維が少ないが、炊飯が簡易で調理がしやすく、消化吸収率が良い。



玄米や胚芽精米は、精白米より水分が少ないので、ぼそぼそとした食感になりますが、ピラフやチャーハンにすると、パラパラした食感が楽しめます。また精白米に比べて栄養が豊富なので、風邪をひいた時には、とろとろになるまでよく煮て、おかゆにして食べるのもオススメです。それぞれのお米の特徴を知って、上手に活用しましょう！





ごはんを炊いてみよう

1 お米を正確に量りましょう



米の量 1合180ml=150g

200mlの計量カップでは180mlの線まで、炊飯器に付いている計量カップ(180ml)ではすりきりで量りましょう。

2 お米を研ぎましょう

最初はたっぷりの水で数回軽くかき混ぜ、すぐに水を捨てます。そのあとは、2~3回水を替えて手早く洗いましょう。精米技術の進歩により、以前のようにしっかり研ぐ必要はありません。

3 お米を炊きましょう

炊飯器に移して分量の水を入れ、夏は30分、冬は1時間ほど浸してから炊きましょう。

水の量 米の容量(1合=180ml)の1.2倍
米の重量(1合=150g)の1.5倍

玄米の場合は米の容量の1.5倍、胚芽精米の場合は米の容量の1.3倍の水を入れましょう。また、玄米は数時間~一晚、胚芽精米は1時間以上浸水させます。
※無洗米の場合は、糠の部分が減らないので、水加減は1割くらい多めにします。

4 ごはんを蒸らしましょう

蒸らし行程の入っていない炊飯器の場合はスイッチが切れたあと、そのまま10~15分ほどおいて蒸らしましょう。

5 シャもじでほぐしましょう

釜の底からごはん粒をつぶさないように、大きく掘りおこすようにふんわりと混ぜると、余分な水蒸気が逃げて、ふっくらおいしいごはんになります。

炊きあがったごはんの重量は、米の2.2~2.3倍の重量となります。
米 1合 → ごはん 茶わん約2杯分
(150g) (330g~345g)

炊飯器以外の調理器具も使ってみましょう

パッククッキングの場合

- 1 米と米の重量の1.5倍の水（容量の1.2倍）をポリ袋に入れ、30分おいて、水で空気を抜き、袋の口を数回ねじって上の方で結ぶ。
- 2 熱湯で40分加熱。※鍋の場合は底に皿を敷く。
- 3 10分蒸らす。



※ポリ袋は「高密度ポリエチレン」と表記された半透明のタイプを使用

鍋の場合

- 1 鍋を火にかけ、強火で沸騰し始めたら火を弱め、15分くらいして火を止めて10分蒸らす。



土鍋でも
OK!

電子レンジの場合

- 1 米を電子レンジ専用炊飯器に入れて洗い（中蓋を利用して水切りする）、浸水。
- 2 上面を上にして中蓋をのせ、上蓋をかぶせて加熱。
【加熱時間】1合…9～10分 0.5合…7～8分 ※電子レンジ専用炊飯器によって異なることがあります。
- 3 加熱後10～15分蒸らす。



バランスの良い組み合わせって

「日本型食生活」とは、ごはん（主食）を中心に主菜・副菜を組み合わせた、栄養バランスのよい健康的で豊かな食生活のことを言います。

これから料理に挑戦していこうという方には、主食・主菜・副菜・汁物がそろった献立にいきなりチャレンジというのは品数が多く、少しハードルが高いと思われるのではないのでしょうか。

そこで今回は料理初心者の方でもチャレンジしやすい「おもわず作りたくなるような」簡単レシピを用意しました。

レシピで紹介する「もう1品」を追加して、よりバランスの良い食事になるよう楽しみながらステップアップしてください。



主食

ごはんやパン、めんなど、穀物が主材料の料理食事の中心となり、他の料理をつなぐ役割をしています。主に“炭水化物”が含まれており、体を動かすエネルギーになります。

バランスの良い食事に挑戦しよう！

Balance

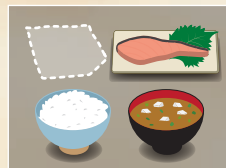


Balance



レシピの中により良いバランスを目指すための「Balance」図が入っています。

Balance



?



副菜

野菜、いも類、きのこ、海藻などが主材料の料理
主食・主菜の栄養面をサポートする料理です。
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ります。



主菜

魚や肉、卵、大豆・大豆製品
が主材料の料理

食事のメインとなる料理
で、1食1品が目安です。
主に“たんぱく質”と“脂質”
が含まれており、筋肉や
血液などの体をつくるも
とになります。



汁物

喉のとおりをよくしたり、
食卓に季節感や彩りを添
える役割をしています。
野菜や海藻をたくさん使
えば、第2の副菜にもなり
ます。



もう1品プラスでバランスアップ

その「プラス1」レシピ
を追加することでベスト
バランスに！

理想のバランスにするため
に必要なものが点線で書か
れています。

料理の基本のき

計 量

計量カップ、計量スプーンを使った計量の仕方

200cc (=200ml) の計量カップ、大さじ (15cc=15ml)、小さじ (5cc=5ml) の各計量スプーンとへらを使いましょう。市販の計量カップは、200ccのものが大半を占めていますが、なかには180ccや220ccの計量カップもありますので注意が必要です。へらは、粉や砂糖などをすりきりにして量るのに便利です。スプーン1/2や1/3などと指示されているときは、へらの曲線の部分を真真中に直角に立てて先を扱うようにして量りましょう。



だしのとり方

かつお昆布だし (できあがり1.5カップ分)

一番だしは吸物、茶わん蒸しなど、だしの味を生かした料理に。二番だしはみそ汁、煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)…2カップ
- 昆布(できあがり重量の1%)…3g
- 削り節(できあがり重量の2%)…6g



1 昆布は乾いたふきんで表面を軽くふき、水とともに鍋に入れ、10~30分おく。



2 ふたをせずに弱火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、削り節を一度に加える。



3 鍋の周囲が沸騰し始めたら、すぐ火を消し、そのまま静かに1~2分おいてこす。



にぼしだし (できあがり1.5カップ分)

みそ汁、おでんや肉じゃがなどの煮物に

- 水(できあがり重量の30%増し)…2カップ
- にぼし(できあがり重量の2~2.5%)…頭とはらわたを除いて6~8g

- 1** 頭とはらわたを除いたにぼしと水を鍋に入れ、30分おく。
- 2** 中火よりやや弱めの火にかける。
- 3** 浮いてくるアクをすくい、ふたをししないで静かに2~3分煮出してこす。



計量カップ・スプーン重量表 (g)

	小さじ(5cc)	大さじ(15cc)	カップ(200cc)
塩	6	18	240
しょうゆ・味噌・みりん	6	18	230
砂糖	3	9	130
酢・酒	5	15	200
油	4	12	180
小麦粉	3	9	110
片栗粉	3	9	130
ごま	3	9	120
ケチャップ	6	18	240
マヨネーズ	5	14	170



1/2

基本の汁物

1 味噌汁 (28kcal/1人分)

材料 2人分	水…300ml 昆布…5cm アサリ…80g	味噌…15g みつば…1/2わ
-----------	------------------------------	--------------------

- 1 昆布を分量の水につけておく。
- 2 ①によく洗ったアサリを入れて火にかけ、煮立ってきたら、昆布を取り出し、アクをすくい、味噌を煮汁で溶き入れて、味を調える。
- 3 ②をお椀に注ぎ、みつばを散らす。

2 味噌汁 (41kcal/1人分)

材料 2人分	だし汁…300ml じゃがいも…1/2個 玉ねぎ…50g	味噌…15g 青ねぎ…2本
-----------	------------------------------------	------------------

- 1 だし汁にじゃがいものせん切り、玉ねぎの薄切りを入れて、やわらかくなったら、味噌を溶き入れ、青ねぎの小口切りを散らす。



3 かきたま汁 (43kcal/1人分)

材料 2人分	だし汁…2カップ 塩…小さじ1/4 薄口しょうゆ…小さじ1/3	片栗粉…小さじ1/2 水…小さじ1 卵…1個 みつば…1/2わ
-----------	---------------------------------------	--

- 1 だし汁の煮立つ直前に調味し、水溶性片栗粉を少しずついれ、とろみをつける。汁が煮立ったら、穴じゃくし^{*}に卵を通し、少しずつ細く流し入れる。
- 2 卵が浮き上がったたら、火をとめ、みつばを散らす。

^{*}穴じゃくしがない場合は、とき卵をうず状に細く流し入れる。

料理のさしすせそって？

煮物などいくつかの調味料を使う場合、入れる順番がちゃんとあります。
「さしすせそ」と50音順にならべたわけではないのです。入れる順番には理由があるのです。



砂糖
(さとう)

塩
(しお)

酢
(す)

醤油
(しょうゆ)
(せうゆ)

味噌
(みそ)

さ (砂糖) を最初に入れる理由は2つ。

- 1 砂糖は味がしみにくいこと
- 2 素材をやわらかくするはたらきがあること

し (塩) → **せ** とすると、**し** がしみこんで素材がしまっしまい、そのあとに加えた **せ** が入りにくくなる。

せ (醤油) を先に入れても **し** **せ** を同時に入れても同じことがおこる。

※煮物のときに入れるタイミングは汁がふつつ動きはじめたら砂糖を入れ、ひと息おいてつぎに塩を入れる。

す (酢) は加熱すると酸味がとぶ

⇒ 数回にわけて入れたり、仕上げに入れたりする

せ **そ** (味噌) は香りがとぶ

※どんな料理も「さしすせそ」というわけにはいきませんが、味つけの基本として知っておきましょう！

食材・料理法に適した切り方

■ 輪切り

形の丸い材料を小口から一定の厚さに切る。大根、にんじんなどに。



■ 半月切り

丸い形のを縦二つ割りにしてから、輪切りと同様に切る。



■ いちょう切り

丸い形のを縦に四等分してから、一定の厚さで小口から切る。



■ 拍子木切り

長さ4~5cm、幅1cm前後の角棒状に切り揃える。



■ 千六本

拍子木切りより細く、マッチ棒くらいの太さに切る



■ せん切り

千六本よりさらに細く切る。にんじん、キャベツをサラダなどに使うときに。



■ さいの目切り

拍子木切りしたものを1cm幅で横に切る。サラダ、汁の実にするときなど。



■ あられ切り

5mm角の大きさ。にんじん、玉ねぎをスープの浮き実にするときなどに。



■ みじん切り

千切りしたものを小口から細かく切る。薬味などに。



■ 短冊切り

5cmの長さで切ったものを、縦1cm幅に切り、さらに薄切りにする。あえ物、サラダに。



■ 色紙切り

2.5cm角くらいの正方形にして薄く切る。キャベツやにんじんなどを炒め物やサラダにするときなどに。



■ くし形切り

球形のを縦半分に切り、中心を動かさずに縦に3~4本包丁を入れ、くし形にする。



■ 斜め切り

同じ方向に向けて、斜めに包丁を入れ適当な厚さに切る。キュウリ、ねぎ、ごぼうなどに。



■ 乱切り

材料を回しながら斜めに切る。形は違っても大きさはそろえて切る。主に煮物に。



■ ささがき

材料を回しながら鉛筆を削る要領で薄くそぎ切る。縦に切り目を入れるときれいに行ける。



■ そぎ切り

包丁を横に寝かせて前後に動かしながら、薄くそぎようにして切る。白菜、しいたけなどに。



■ かつらむき

大根のような筒形の材料を、左手で回しながら帯状に薄くむく。あえ物に。



■ 小口切り

ねぎなど、丸くて細長い野菜を端から一定の幅で切っていくこと。



■ スティック状

きゅうりやセロリなどの生野菜を0.5~2cm角の細長い棒状に切る切り方。



■ かくし包丁

盛り付けたときに隠れる部分に切りこみを入れる。火の通りをよくし、味もしみやすくする。



■ めんとり

野菜の切り口の角を少し切りお落として丸みを出す。煮崩れなどを防ぐ。



覚えておきたい料理用語

アク抜き	野菜などに含まれる渋み、苦み、えぐみを除く(水や酢水につけたり、茹でたりする)。
アクをとる	肉や魚を煮るとき、泡が出るのをすくって捨てて臭みをとる。
油通し	材料をいったん熱した油にくぐらせ、うま味を閉じこめたり、色を鮮やかにし、仕上がりをよくする。
油抜き	油揚げなどを熱湯につけたり、茹でたり、熱湯をかけたりして油を落とす。油くさがぬげ、調味料の味がしみ込みやすくなる。
あら熱をとる	ざっと熱をとる。
板ずり	まな板の上できゅうりなどに塩をふって転がしながらこすり、色をよくしたり、イボを平らにしたりする。
色止め	野菜や果物を切ったあとの変色を防ぐために、水に酢(例:うど、れんこん)や塩(例:りんご)を加えたものにひたす。
裏ごし	ゆでた材料などを、裏ごし器を使って木べらなどでつぶしながら、網目をとおして(こして)なめらかにする。
落としふた	煮物を作るとき、材料の上になべより小さめのふたや、ホイルシートなどをかぶせ、煮汁が均等にいきわたるようにする。煮くずれを防ぐ効果もある。
隠し味	それとわからない程度に少しだけ調味料を入れて、仕上がりの味を引き立たせる。
飾り包丁	表面に飾りとなるような切れ目を入れて、美しくみせる。
から焼き	なべやフライパンに何も入れずに火にかけ、よく熱すること。
酒蒸し	材料に酒をふりかけ、蒸し器や電子レンジで蒸すこと。
差し水	材料を茹でるとき、途中で水を入れること。特に沸騰したときに入れることをビックリ水という。ふきこぼれを防いだり、材料に均一に火を通したり、麺などのコシを強くしたりする。
下味をつける	材料にあらかじめ調味料やスパイスで味をつけておくこと。 塩・こしょうをしたり、酒と塩をふったり、調味液にひたしておくなどの方法がある。
下茹で	本調理の前に茹でること。味をしみこみやすくし、煮崩れを防ぐ。
霜降り	材料を熱湯にくぐらせたり、かけたりしたあと、冷水にとって火が中まで入らないようにする(滑りや臭みを除く)。表面だけ白くなる。
酢洗い	酢をふりかけたり、酢水の中で振り洗いすること。身がしまり、臭みもとれる。
スがはいる	組織が粗くなってブツブツ穴があいた状態。茶碗蒸しやプリンを蒸すとき、火が強すぎるとスが入る。また、鮮度の落ちた野菜(大根など)にもみられる。
出汁(だし)	うま味、香りを汁に引き出したもの。
とろみをつける	ソースや煮汁、スープなどの汁物に水溶性片栗粉などを加えて、とろりとした濃をつけること。
鍋肌	炒めものなどのとき、香ばしさを出すために、材料に直接かけず、なべの内側の表面にそって調味料などをいれるときにいう。
煮きる	煮汁がなくなるまで煮詰めたり、みりんやアルコール分をとばしたりすること。
寝かす	そのままの状態ですばらく置くこと。
ひたひた	材料全体がつかるかつからないかといった程度の水分量。
一口大	料理や材料によってサイズは異なるが、キャベツ・白菜など縮むものは4~5cm、にんじん・じゃがいもなどごろごろするものは3~4cm。食べる人の口に一口で入る大きさ。
ひと煮立ち	一度沸騰させて、一呼吸おいたもの。
水にさらす	アク抜きのため水にひたす。または生野菜などを冷水にひたしてパリッとさせる。
もどす	乾燥させたものを調理前に水や湯につけたり、茹でたりして元の状態にすること。
湯せん	容器に湯を入れ、それより一回り小さななべや容器に材料を入れて、そのまま湯につけて間接的に加熱する。
ゆでこぼす	材料を茹でて、茹で汁を捨てること。
湯むき	皮をむくときに、切り込みを入れてから熱湯にサッとくぐらせて、冷水にとって薄くむくこと。主にトマトに用いる。



🍴 Recipe 🍴

お米中心型食生活応援

レシピ集





Balance



副菜

もう1品プラスでバランスアップ

ポテトサラダ (159kcal/1人)

材料
2人分

じゃがいも…2個 (120g)
きゅうり…1/2本
卵…1個
玉ねぎ…1/4個
サラダ菜…2枚

① マヨネーズ…大さじ1-1/2
プレーンヨーグルト…大さじ1
こしょう…少々



- 1 ジャがいもは適当な大きさに切り、耐熱皿に並べ、ラップをしてやわらかくする。熱いうちにマッシャーでつぶす。
 - 2 きゅうりはうすい輪切り、玉ねぎはせん切りにし、水にさらす。
 - 3 卵は固ゆでにする。
- ①を混ぜ合わせ1と2とあえ、サラダ菜を敷いた器に盛る。

主食



白ごはん (266kcal/1人)

材料
2人分

米…1カップ

① 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、炊く。

主菜



豚肉のしょうが焼き (183kcal/1人)

材料
2人分

豚肉(肩ロース)…100g
① [しょうゆ…大さじ1/2
酒…大さじ1/2
片栗粉…適量
油…小さじ2

② [しょうが(すりおろし)…20g
砂糖…大さじ1
しょうゆ…大さじ1
みりん…大さじ1
酒…大さじ1



- ① 豚肉に①の **下味**をつける。
- ② ②を合わせておく。
- ③ ①の肉に片栗粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、少し赤い部分が残っているタイミングで②を加えからめる。

汁物



きのこの味噌汁 (20kcal/1人)

材料
2人分

しめじ…20g
なめこ…20g
生しいたけ…10g

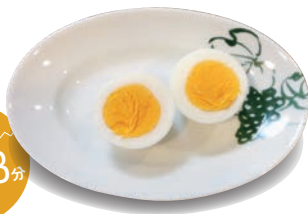
青ねぎ…1本
だし汁…300ml
味噌…15g

- ① しめじは小房にわけ、なめこは、洗って水気をきる。生しいたけは、**せん切り**にする。
- ② 青ねぎは **小口切り**にする。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、①のきのこを入れ、味噌を溶かし入れ、味を調え青ねぎを散らす。

Topics

ゆで卵のゆで時間

固ゆで卵
12~13分



半熟卵
7~8分



鍋に卵がかぶるくらいの水と塩を入れて、火にかけ、沸騰してから12~13分(半熟の場合は7~8分)ゆでて、冷水にとる。(黄身を中心にした時は、始めの頃静かに箸でころさせる。)

温泉卵の作り方(2個)

鍋に1ℓ(5カップ)の水を入れて火にかけ、沸騰したら火からおろし、200ml(1カップ)の水を入れ、常温にしておいた卵を入れてフタをして12分~13分おく。

温泉卵
12~13分



※季節と個数によって時間は調節してください。



Balance



副菜

もう1品プラスでバランスアップ

アボカドサラダ (138kcal/1人)



材料 2人分	キャベツ…60g	(ドレッシング)
	にんじん…20g	酢…小さじ2
	きゅうり…1/2本	サラダ油…大さじ1
	レタス…20g	薄口しょうゆ…小さじ1
	アボカド…60g	塩…少々
	ミニトマト…2個	

- 1 キャベツ、きゅうりはせん切り、にんじんは皮をむいてせん切りにする。
- 2 レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- 3 ドレッシングの材料を混ぜる。
- 4 1、2を合わせて3であえる。
- 5 皮をむき種をとり、薄く切ったアボカドとミニトマトを添える。

主食



白ごはん (266kcal/1人)

材料
2人分

米…1カップ

- 1 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、炊く。

主菜



ぶりの照り焼き (214kcal/1人)

材料
2人分

ぶり…2切れ

しょうゆ…大さじ1

④ みりん…大さじ1

砂糖…小さじ1

〈青菜の昆布あえ〉

ほうれん草…40g

塩昆布(細切り)…5g



- 1 ぶりを2等分する。
- 2 混ぜ合わせた④にぶりをつける。
- 3 フライパンで②を焼き、④を加え、中まで火をとおす。

〈つけあわせ (11kcal/1人)〉

- 1 ほうれん草はゆでて3cmくらいに切る。
- 2 ①を塩昆布であえる。

Point



はじめに茎の部分を30秒ほどゆでる



全体を沈めてさらに30秒ほどを目安にゆで、冷水にとる

※根を切り落とす場合、束がばらばらにならない部分で切る

汁物



味噌汁 (49kcal/1人)

材料
2人分

大根…80g

うす揚げ…1/3枚(10g)

カットわかめ…1g

青ねぎ…5g

だし汁…2カップ

味噌…15g

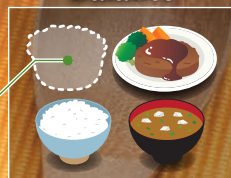
- 1 大根は**いちょう切り**にする。
- 2 うす揚げは、**油抜き**をし、**細く切る**。
- 3 青ねぎは**小口切り**にする。
- 4 だし汁に大根を入れ、火にかけ、うす揚げを入れ、大根がやわらかくなったら味噌をとき入れ、カットわかめを加える。
- 5 椀にみそ汁を注ぎ、青ねぎを入れる。

Point

余ったうす揚げは冷凍して、保存しよう!



Balance



副菜



もう1品プラスでバランスアップ

サラダ (バーニャカウダー)



材料
2人分

〈サラダ①〉
 サラダ菜…2枚
 きゅうり…1/3本
 赤パプリカ…1/6個
 黄パプリカ…1/6個
 セロリ…1/2本
 大根…40g

〈サラダ②〉
 サラダ菜…2枚
 かぼちゃ…60g
 アスパラ…2本
 ごぼう…60g
 里芋…4個

〈バーニャカウダー〉
 アンチョビ…1かけ
 にんにく…1/3かけ
 オリーブ油…大さじ1
 黒こしょう…少々
 生クリーム…大さじ1
 粉チーズ…小さじ1

〈サラダ① (114kcal/1人)〉

- 1 きゅうり・大根はスティック状に切る。セロリも細く切る。
- 2 パプリカは1cm幅くらいに細く切り、さっとゆでる。
- 3 器にサラダ菜、1、2を盛り付け、バーニャカウダーを添え、つけて食べる。

〈サラダ② (163kcal/1人)〉

- 1 かぼちゃはくし形に切りゆでる。
- 2 アスパラははかまを除き、5cm位の長さに切り、さっとゆでる。
- 3 ごぼうは5cmくらいの長さに切り、たてに4等分にし、ゆでる。里芋もゆでる。
- 4 器にサラダ菜、1、2、3を盛り付け、バーニャカウダーを添え、つけて食べる。

〈バーニャカウダー〉

- 1 アンチョビは細かくきざむ。
- 2 にんにくは皮ごとフライパンで表面を焼き、粗熱がとれたら皮をむいてきざむ。
- 3 オリーブ油を温め1、2と生クリームを加え混ぜ、黒こしょうと粉チーズを加え溶かす。

アンチョビはチューブを使うとかんたん! Point

主食



カレー炊き込みピラフ (366kcal/1人)

材料
2人分

米…1カップ
レーズン…小さじ2
りんご…1/6個
ベーコン…20g
バター…10g
カレー粉…小さじ1
熱湯…1.2カップ
塩…小さじ1/3
スープの素…小さじ1/2
パセリ…適量

- 1 米は洗ってザルにあげる。
- 2 レーズンは湯でもどし、りんごは皮と芯を除いてさいの目に切る。
- 3 ベーコンは粗いみじん切りにする。
- 4 厚手の鍋にバターを入れベーコンと米を炒め、カレー粉をふり入れる。
- 5 4に熱湯、レーズン、りんご、塩、スープの素を加え炊飯器に入れ、炊く。
- 6 パセリのみじん切りを散らす。

主菜



鶏のオレンジ煮 (195kcal/1人)

材料
2人分

鶏もも肉…100g
塩…小さじ1/3
こしょう…少々
油…小さじ2
オレンジジュース①…80ml
スープの素…小さじ1/4

(ソース)
オレンジジュース②…50ml
片栗粉…小さじ1/3
水…小さじ1



- 1 鶏肉にフォークで穴をあけ、塩・こしょうをする。
- 2 油で1を両面焼き色をつけ、オレンジジュース①・スープの素を入れ、汁気がなくなるまで煮る。
- 3 オレンジジュース②を鍋に入れ、火にかけ、水溶き片栗粉を加え、とろみをつけてソースを作る。鶏を盛り付けた上にかける。

汁物



レタススープ (48kcal/1人)

材料
2人分

レタス…1/4個
ツナ缶(水煮)
または帆立貝缶詰…1/2缶
しょうが…1/2かけ
ごま油…小さじ1
水…350ml
鶏ガラスープの素…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々
片栗粉…小さじ1
水…小さじ2
パセリ…適量

- 1 レタスは洗って大きめの一口大にちぎっておく。しょうがはみじん切りにする。
- 2 鍋にごま油、しょうがを入れて弱火でじっくり香りをだす。
- 3 2にレタスを加え、レタスが半分くらいの量になったらツナ缶(帆立貝缶詰)を汁ごと鍋へ加え、水・鶏ガラスープの素、塩・こしょうを加えて軽く煮る。
- 4 沸騰したら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- 5 パセリのみじん切りを散らす。



Balance



主食

具材プラスで栄養アップ



炊き込み
ごはん (456kcal/1人)

材料 2人分

米…1カップ
にんじん…10g
ごぼう…30g
油揚げ…1/2枚

鶏もも肉…50g
貝割れ菜…適量
だし汁…1カップ

酒…小さじ1
薄口しょうゆ…小さじ1
みりん…小さじ1
砂糖…小さじ1
塩…少々

- 1 米は洗っておく。
- 2 ごぼうはささがきにし、水につけてから水切りする。にんじんは長さ3cm位のせん切りにする。
- 3 鶏もも肉は小さく切る。
- 4 油揚げは油抜きしてせん切りにする。
- 5 だし汁に④を合わせておく。
- 6 米を炊飯器に入れ⑤を入れ、水分、味の確認をして、②③④をのせて炊く。
- 7 ⑥が炊きあがったら良く混ぜ、盛り付けて貝割れ菜をのせる。



わかめ
ごはん
(317kcal/1人)

材料 2人分

米…1カップ
酒…小さじ2
干しわかめ…3g
ちりめんじゃこ…15g
にんじん…20g

薄口しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ2
砂糖…小さじ1
油…小さじ1

- 1 米は炊く30分前に洗い普通の水加減、酒小さじ2を加えて炊く。
- 2 わかめは細かく切り、にんじんはみじん切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、にんじんを炒め、わかめ・ちりめんじゃこを入れて④を加えて煮る。
- 4 ①の熱いごはん③を混ぜ込む。

主食



白ごはん (266kcal/1人)

材料
2人分

米…1カップ

- 1 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、炊く。

主菜



じゃことねぎの卵焼き (65kcal/1人)

材料
2人分

ちりめんじゃこ…5g

だし汁…大さじ1

青ねぎ…1本

しょうゆ…小さじ1

卵…1.5個

砂糖…小さじ1

- 1 ちりめんじゃこは熱湯でさっとゆで、塩をぬく。青ねぎは細めに刻んでおく。
- 2 卵を溶きほぐし、だし汁、しょうゆ、砂糖を入れ、ちりめんじゃこ、刻みねぎを混ぜて焼く。
- 3 熱いうちに巻きすで巻き型をとる。

副菜



まいたけと牛肉の炒め煮 (76kcal/1人)

材料
2人分

まいたけ…100g

牛肉…40g

さやいんげん…30g

油…大さじ1/2

砂糖…小さじ2

酒…小さじ1

みりん…小さじ1

こいくちしょうゆ…大さじ1/2

だしの素…小さじ1

七味とうがらし…少々

- 1 まいたけをほぐす。
さやいんげんはさっとボイルし、3cmに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。
- 3 牛肉に火が通ったら、
まいたけを加え、
④を加え、炒め煮にする。
- 4 器に盛り、上にさやいんげんをのせる。

Point

④合わせ調味料を用意しておく。
さっと炒めるのがコツ!

汁物



豚汁 (167kcal/1人)

材料
2人分

豚肉…50g

にんじん…30g

ごぼう…30g

大根…40g

里芋(冷凍)…2個

油揚げ…1/2枚

しめじ…1/4パック

だし汁…2カップ

味噌…20g

青ねぎ…1本

- 1 豚肉は細かく切る。
- 2 にんじん、大根は**いちちょう切り**。ごぼうは**ささがき**にし、水にさらす。
- 3 油揚げは**油抜き**して**せん切り**にする。
- 4 しめじは根元を切り落とし、さばいておく。
- 5 だし汁に**123**と里芋を入れてやわらかくになったらしめじを入れ、味噌を溶き入れる。
- 6 **5**を器に入れて、青ねぎの**小口切り**を散らす。



Balance



副菜

もう1品プラスでバランスアップ

ニラのピーナッツあえ



きゅうりの共あえ



ニラのピーナッツあえ (123kcal/1人)

材料 2人分

ニラ…1/3束 しょうゆ…小さじ1
ピーナッツ…大さじ1 砂糖…小さじ1

- 1 ニラは洗って根元を輪ゴムで止め、熱湯でゆで、3cm位に切る。
- 2 ピーナッツを細かくくだき、しょうゆ、砂糖を加え、軽く絞ったニラをあえる。

きゅうりの共あえ (43kcal/1人)

材料 2人分

きゅうり…2本
かにかまぼこ…3本

① おろししょうが…小さじ1
酢…大さじ1強
砂糖…小さじ2
塩…少々

- 1 きゅうりの1本はすりおろし、軽く水気をきる。
- 2 もう1本のきゅうりは、板ずりした後、めん棒などでたたいて食べやすい大きさにする。
- 3 かにかまぼこは細くさく。
- 4 ①~③を①であえる。

主食



白ごはん (266kcal/1人)

材料
2人分

米…1カップ

- 1 米を洗い、水加減をし30分ほど浸し、炊く。

主菜



ホイコーロー (377kcal/1人)

材料
2人分

豚バラ肉…150g
キャベツ…3~4枚
ピーマン…2個
塩…少々
こしょう…少々

ごま油…小さじ2
にんにく…1片
テンメンジャン…小さじ2
④ 豆板醤…小さじ1
酒…大さじ2
砂糖…小さじ1/2
しょうゆ…小さじ1



- 1 ピーマンは**一口大**にキャベツは大きめの**一口大**のざく切りにする。豚肉は3cm幅に切っておく。
- 2 ④の材料を混ぜ合わせておく。
- 3 熱したフライパンにごま油をひき、強火で豚肉を炒める。両面をよく焼き色が変わったら、キャベツとピーマンを加えてさらに炒め、軽く塩・こしょうをする。
- 4 キャベツがしんなりしたら、④をまわしかける。

汁物



卵スープ (44kcal/1人)

材料
2人分

卵…1個
青ねぎ…1本
水…2カップ

鶏ガラスープの素
…小さじ1
塩…少々
こしょう…少々

- 1 青ねぎは**小口切り**にする。
- 2 鍋に水とスープの素を加え煮立て、塩・こしょうで味を調える。
- 3 卵を溶き入れ、青ねぎを散らす。

菜果なます (56kcal/1人)

材料 6人分

りんご…1個
きゅうり…1/2本
柿…1個
大根…400g

④ 酢…大さじ4
砂糖
…大さじ2
塩…小さじ1

- 1 りんご・きゅうり・柿は1cm角に切る。
- 2 大根はおろして、軽く水をきる。
- 3 ④と2をまぜ、1をあえる。

ポテトチップスサラダ (200kcal/1人)

材料 6人分

ツナ缶…1缶
玉ねぎ…1個
塩…小さじ1/4
ポテトチップス…80g

マヨネーズ…50g
カッターチーズ…1/2ケース
パプリカ粉…少々
サラダ菜…6枚

- 1 玉ねぎはうす切りにし、塩でもんでから水洗いし、水気をしぼる。
- 2 ポテトチップスはくだいておく。
- 3 ツナ缶は、あらかじめぐしておく。
- 4 ①②③をマヨネーズとカッターチーズであえ、サラダ菜を敷いた器に盛りパプリカ粉をふる。





Balance



汁物

お好みでスープをチョイス



カレースープ

ミネストローネ



カレースープ (43kcal/1人)

材料 2人分

ベーコン…10g 水…350ml
 玉ねぎ…30g バター…3g
 セロリ…15g 塩…少々
 カレー粉…2g こしょう…少々
 スープの素…4g

- 1 ベーコンの **みじん切り** と薄切りの玉ねぎをバターで炒めて、カレー粉とスープの素、水を加える。
- 2 セロリの **小口切り** を加え、塩・こしょうで味を調える。

ミネストローネ (123kcal/1人)

材料 2人分

じゃがいも…30g ベーコン…15g 水…350ml
 玉ねぎ…30g 塩…少々 パルメザンチーズ…適量
 にんじん…20g こしょう…少々
 キャベツ…20g ホールトマト…65g パセリ…適量
 セロリ…15g スープの素…4g バター…4g

- 1 野菜、ベーコンは1cm位の角切りにする。
- 2 鍋にバターを溶かしベーコンを炒め、野菜を加え、しんなりするまで炒める。
- 3 2に水とスープの素を加え、ホールトマトをくずして加え、火にかけ、**アクをとり**ながら煮る。
- 4 3を塩・こしょうで味を調え、パルメザンチーズをふり、器に注ぎパセリを散らす。

主食

主菜



タコライス (601kcal/1人)

材料
2人分

合いびき肉…100g
玉ねぎ…1/2個
にんにく…1片
トマト…1個
塩…少々
こしょう…少々
ナツメグ…適量
酒…大さじ1
とろけるチーズ…適量

レタス…2~3枚
ごはん…茶碗2杯
サラダ油…大さじ1
ケチャップ…大さじ3
砂糖…小さじ1/2
④ しょうゆ…小さじ2
ソース…小さじ1
チリパウダー…2~3ふり



- 1 にんにく、玉ねぎは **みじん切り**、レタスは **せん切り**、トマトは1cm角に切っておく。
- 2 フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが出てきたら玉ねぎを炒める。玉ねぎが透きとおってきたら、合いびき肉を加えて強火で色が変わるまで炒める。
- 3 ②に塩・こしょう、ナツメグをふって酒をふり、トマトの半量を加えてさっと炒め④で味を付ける。
- 4 皿にごはんを盛り、とろけるチーズをのせる。レタス、③と残りのトマトをのせる。

汁物



野菜スープ (44kcal/1人)

材料
2人分

ベーコン…10g
玉ねぎ…30g
セロリ…20g
キャベツ…60g

スープの素…1/2個
水…300ml
バター…小さじ1/2
塩・こしょう…少々

- 1 ベーコンの **みじん切り** と薄切りの玉ねぎをバターで炒めて、水とスープの素を加える。
- 2 セロリの **小口切り** とキャベツの **せん切り** を加え、塩・こしょうで味を調える。

Topics

合いびき肉を使って、楽しく一品！

主菜



パイナップル型ハンバーグ (260kcal/1人)

材料
2人分

合いびき肉…140g
玉ねぎ…40g
むし大豆…40g

パン粉…10g
牛乳…10g
塩…1g

卵…1/4個
油…小さじ1
スライスチーズ…1/3枚(5g)

さやいんげん…10g
ブロッコリー…40g
ミニトマト…2個

- 1 玉ねぎは **みじん切り** にする。むし大豆は粗みじん切りにする。
- 2 パン粉は牛乳につけておく。
- 3 ポウルに ①②、合いびき肉、卵、塩を入れ、こねる。
- 4 ブロッコリーは小房に分け、電子レンジでやわらかくする。さやいんげんも電子レンジでやわらかくする。
- 5 ③を平たく成形し、油をひいたフライパンで中までしっかり火を通す。

菜箸などでつき刺し、
肉汁が赤くなかったらOK

Point



- 6 スライスチーズを細く切り、ハンバーグの上のせる。
- 7 器にハンバーグをのせ、菜箸で穴をあけてから、そこにさやいんげんをつきさす。
- 8 付け合せのブロッコリー、ミニトマトをかざる。



主食



バターライス (269kcal/1人)

材料
2人分

米…120g
もち麦…10g
水…170ml

バター…10g
パセリ…適量

1 米を洗い、水加減をしてもち麦を加え、30分ほど浸し、炊く。

2 炊きあがったら、バターを入れ、混ぜる。

3 パセリを散らす。

主菜

汁物



ポトフ (185kcal/1人)

材料
2人分

キャベツ…1/6個
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1/2個

じゃがいも…1個
ウインナー…4本
さやいんげん…6本

水…2カップ
スープの素…小さじ4

1 キャベツは一口大に切る。にんじんは乱切り、玉ねぎとじゃがいもは4等分にする。

2 ウインナーは斜め半分に切る。さやいんげんはさっとゆでて半分の長さに切る。

3 鍋に分量の水とスープの素と1を入れてやわらかく煮る。

4 3にウインナーを加え入れて火が通れば、さやいんげんを加えひと煮し、器に盛る。



残り物を使って
簡単に一品!

防ごう! フードロス

家で料理した時にどうしても残ってしまう食材。それらを使用して、簡単に作れるメニューを紹介합니다。残った食材を上手く使い切りましょう。

副菜



ナムル (52kcal/1人)

材料
2人分

もやし…70g
ニラ…70g
ほうれん草…70g
ねぎ…10g
赤唐辛子…1/3本

(調味料)

ごま油…大さじ1/3
酢…大さじ1/3
④ しょうゆ…1・1/3
すりごま
…小さじ2/3

- 1 もやしは根をとり、さっとゆで、水気をしぼる。
- 2 ニラは3cm位に切って、さっとゆで、水にとり、水気をしぼる。
- 3 ほうれん草はさっとゆで、水気をしぼり、3cm位に切る。
- 4 ねぎは **小口切り**、赤唐辛子は種を除き **輪切り** にする。
- 5 ④を合わせ、材料をあえる。



Point



時間が経つと水分が出てくるので、野菜類はゆでて容器で保存し、調味料は食べる直前にあえること。

副菜



オーロラソースサラダ (99kcal/1人)

材料
2人分

じゃがいも…70g (オーロラソース)
にんじん…30g ④ [マヨネーズ…大さじ1
きゅうり…20g ケチャップ…大さじ1

- 1 ジャがいもとにんじんは **いちょう切り** にし、耐熱皿に入れ電子レンジで加熱する。きゅうりは **輪切り** にする。
- 2 ④をあわせ、①にかける。

オーロラソースサラダ



副菜



長いものソテー (76kcal/1人)

材料
2人分

長いも…40g
オリーブオイル…小さじ1

④ [マヨネーズ…大さじ1
しょうゆ…小さじ1

- 1 長いもは皮をむき厚めに切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルをひき長いもを焼く。
- 3 ④を混ぜ合わせ長いもに添える。

長いものソテー



副菜



大根の肉詰め煮 (42kcal/1人)

材料
2人分

大根…3cm
豚肉(ミンチ)…30g
玉ねぎ…15g

にんじん…8g
味噌…小さじ1
片栗粉…適量
油…大さじ1/2
水…大さじ2

④ [酒…小さじ1
みりん…小さじ1/2
砂糖…小さじ1
しょうゆ…小さじ2

- 1 大根を1cm幅に切り、皮をむき、中心を型抜きする。
- 2 玉ねぎとにんじんを **みじん切り** にし、豚肉(ミンチ)と味噌をよく混ぜる。
- 3 ①の抜いた内側に片栗粉を薄くまぶし、②を詰める。
- 4 フライパンに油をうすくひき、両側を焼き、水を少し入れて、蒸し焼きにする。
- 5 焼き上がったたら、④を入れ、からめる。



平日なかなか料理に時間を割けないあなた。休日に一品作り置きして、平日の食卓の彩りを豊かにしませんか？

副菜



ジャーサラダ (88kcal/1人)

材料
2人分

玉ねぎ…20g	にんじん…20g	ルッコラ…20g
きゅうり…1/2本	コーン…20g	サラダ菜…2枚
パプリカ…1/2個	レタス…30g	ドレッシング
ごぼう…20g	わかめ…2g	…大さじ2

- 1 ビンの底に好きなドレッシングを入れて、玉ねぎの**みじん切り**やスライスなど、また、茹でた固めの野菜（ごぼう・にんじん）、コーン・パプリカ・きゅうり・わかめを入れる。上の方には、葉物（ルッコラ・サラダ菜・レタス）を入れて、山盛りにしてから、手で押さえ、空気を抜き、フタをしておく。
- 2 食べるときによくビンをふって、逆さにして、お皿にあける。



Point

450ml位のビンで作れば、二人分入ります。冷蔵庫で3日位もちます。



副菜



和風マリネ (88kcal/1人)

材料
2人分

なす…1本
赤パプリカ…1/2個
① オリーブ油…大さじ1
② めんつゆ…大さじ1

- 1 オーブントースターで焼なすを作る。
- 2 赤パプリカは細切りにし、さっとゆでる。
- 3 ①に漬ける。



副菜



フルーツ風味おろしあえ (53kcal/1人)

材料
2人分

大根おろし…100g
皮つきりんご…1/2個
塩…0.6g
ほうれん草…100g
しめじ…40g

- 1 大根、りんごは皮つきのまますりおろし、合わせる。
- 2 ほうれん草、しめじをボイルする。
- 3 ①②と塩をあえる。



フルーツおろしあえ

副菜



簡単野菜あえ (109kcal/1人)

材料
2人分

もめん豆腐…100g
にんじん…20g
ほうれん草…40g
すりごま…10g
白味噌…20g
① 砂糖…小さじ2
しょうゆ…小さじ1

- 1 ビニール袋にもめん豆腐を入れしぼって水を流す。
- 2 にんじん、ほうれん草はゆでてしぼっておく。
- 3 ①を加え、全てビニール袋に入れ手でもむ。

Point

しっかり水気をとることが大切



簡単野菜あえ



忙しいあなたに
おすすめレシピ

作り置きして、平日楽ちんアレンジレシピ!

平日は忙しいけど、ちょっと豪華なメニューにしたい時、お役立ちのレシピです。

ホワイトソース (89kcal/1人)

材料 6人分

小麦粉…30g
バター…30g
牛乳…300g
塩…3g



1 フライパンにバター、小麦粉、牛乳を入れる。



2 弱火でとろみが出るまで木じゃくして混ぜつづける。



3 **2**に塩を加える。

ひと工夫で、様々なメニューに大変身!!

主菜



鮭のムニエル

ホワイトソースがけ (378kcal/1人)

材料
2人分

鮭…2切れ
塩…0.5g
こしょう…0.5g
しめじ…30g
玉ねぎ…30g
油…大さじ1
ホワイトソース…適量

1 鮭に塩・こしょうをし、フライパンに油を熱しソテーする。

2 しめじ、玉ねぎをフライパンでソテーしホワイトソースに加える。

3 **1**に**2**をかける。



鮭のムニエル ホワイトソースがけ

クリームシチュー

主菜

汁物



クリームシチュー

(277kcal/1人)

材料
2人分

じゃがいも…小2個
にんじん…1/2本
玉ねぎ…1/4個
鶏もも肉…80g
水…2カップ
スープの素…小さじ4
ホワイトソース…適量
牛乳…50g
パセリ…適量

1 ポトフを参考にし、鶏もも肉、野菜に火が通るまで煮込む。

2 ホワイトソースを加え、仕上げに牛乳を加え、できあがりにパセリを散らす。

主食



ドリア (458kcal/1人)

材料
2人分

ごはん…150g
ケチャップ…大さじ2
油…大さじ1
ホワイトソース…適量
スライスチーズ…1枚
パン粉…適量

1 フライパンに油を熱し、ごはん、ケチャップを入れ炒める。

2 耐熱皿に**1**を入れ、ホワイトソース、スライスチーズ、パン粉の順にのせオーブントースターで焦げめをつける。





■(公社)兵庫県食生活改善協会

TEL 078-232-0202 / FAX 078-232-0203

神戸市中央区下山手通4丁目18-1 ひょうご女性交流会館内

■兵庫県米穀事業協同組合

TEL 078-361-3318 / FAX 078-361-3319

神戸市中央区下山手通5丁目8-14-309

■兵庫県 農政環境部 農政企画局 楽農生活室

TEL 078-362-3444 / FAX 078-362-4458

神戸市中央区下山手通5丁目10-1



おいしいごはんを食べよう県民運動について、
詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.gokumi.com/>

2019年 監 修
制作・発行

(公社)兵庫県食生活改善協会
兵庫県米穀事業協同組合・兵庫県