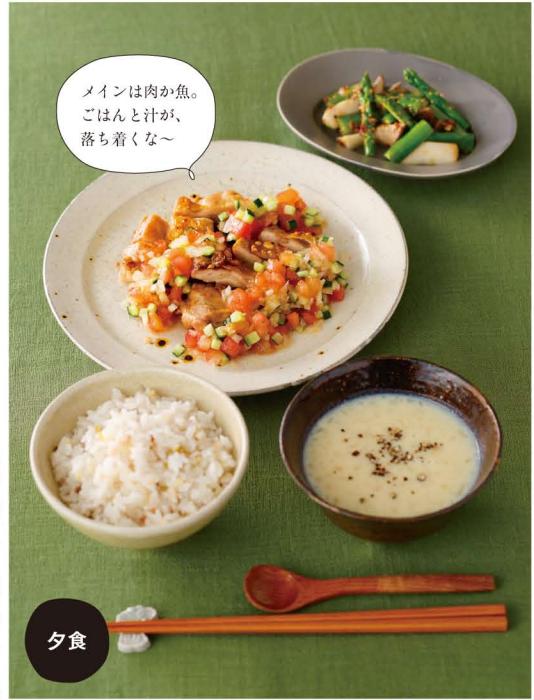


元気な体をつくる食事



花さんのある休日の食事

1日3食分1732kcal たんぱく質73.9g 塩分7.2g



夕食

メインは肉か魚。
ごはんと汁が、
落ち着くな~



昼食

脂っこなくて、
野菜たっぷりが、
いいかんじ♪



朝食

朝食べないと、
ぱーっと
しちゃうから

*朝食と昼食レシピはp.10、夕食レシピはp.8。

花さんは、この日、こんな食品を食べました

「理想的な献立」は残念ながらありません。けれど、花さんの1日の食事は、量やバランスもとれているよい食事の1例といえます。そもそも「1日にどれ

だけの量を食べたらいいのか見当もつかない」という疑問をもつ方もいるのでは? 材料写真とともに、参考にしてみてください。



大まかなめやす ➔ 肉・魚などは1食60~80g。野菜類は1日約350g。
主食1食は、ごはんなら150~200g、パンなら90~120g。

料理/中村かおり(横浜教室)・山崎利恵子(渋谷教室)
撮影/松島均
イラスト/平井さわ

健常情報があふれる昨今。「○○は△△に効く」といわれれば、すぐに飛びつき、すぐ飽きて...。逆に体調をくずしてしまったという話も聞きます。ここで少し立ち止まって考えてみませんか。健常な体をつくるためには、必要な栄養をしっかりすること。といっても、特別なことではなく、毎日食べている食事。こそが大切です。今回、まずは生きしていく上で大切な栄養のことを、きちんとおさらいしましよう。さらに、ふだんの食事を例に、「元気な体をつくる食事」を考えてみます。毎日おいしく食べながら、いきいき元気に暮らしましょう。

みんなで食べよう

vol.2

瓦そば

家族と、友人と。
みんなでわいわい、食卓を囲もう！

撮影／大須賀真由美 洋子 指導／松島均



その名の通り、焼いた瓦でそばを焼く、
山口県下関市の郷土料理。

ホットプレートを使って、本場の味を手軽に味わいます。

材料【4人分】

茶そば*…300g
サラダ油…小さじ1

〈具〉

- a にんじん…120g
塩…小さじ $\frac{1}{4}$
- b しいたけ…8個
サラダ油…小さじ $\frac{1}{2}$
[しょうゆ・酒・みりん
…各大さじ1]
- c 卵…3個
[砂糖…小さじ2
塩…少々
サラダ油…少々]
- d 豚しゃぶしゃぶ用肉…300g
酒…大さじ1

〈薬味〉
e レモン…1個
だいこん…100g
一味とうがらし…少々
万能ねぎ（小口切り）…30g
すりごま（白）…大さじ2
きざみのり…3g

〈そばつゆ〉
水…500ml
こんぶ…5cm
けずりかつお…10g
砂糖…大さじ1
みりん…大さじ3
しょうゆ…大さじ4

*なければ、ふつうのそばでも。

作り方（調理時間 40分／1人分 565kcal、塩分 2.7g）

▶下準備

①〈そばつゆ〉そばつゆの材料を鍋に入れ、火にかける。煮立ったら弱火にし、7~8分煮て、ざるでこす。

②〈具〉

a にんじんは皮をむき、4~5cm長さの細切りにする。ボウルに入れて塩小さじ $\frac{1}{4}$ をふり、5分ほどおく。しなりしたら、水気をしぶる。

b しいたけは薄切りにする。調味料は合わせる。ホットプレート（約200°C）かフライパンに油小さじ $\frac{1}{2}$ を温め、しいたけを炒める。油がまわったら、合わせ調味料を加えて炒める。



c 卵に調味料を加えて混ぜる。ホットプレート（約160°C）かフライパンに油少々を温め、薄焼き卵を2~3枚作る。さめたら細切りにする。

d 鍋に湯800ml（材料外）を沸かして、酒大さじ1を入れ、豚肉を2~3回に分けてゆでる。ざるにとり、さめたら3~4cm長さに切る。

③〈薬味〉

e レモンは薄切りにする。だいこんはすりおろし、ざるにとって自然に水気をきる（だいこんおろし）。皿にレモンを並べ、だいこんおろしをのせる。好みで一味とうがらしをふる。

④薬味を器に用意する。

⑤鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばを表示より約1分短くゆでる。水にとって洗い、水気をきる。



▶みんなで

⑥ホットプレート（約200°C）に油小さじ1をひく。そばを広げ、具をのせる。そばの底面がパリパリになったら、ホットプレートを保温にする。そばと具をつゆにつけ、好みの薬味をのせて食べる。

旬の野菜の基礎知識

オクラ

選び方

濃い緑色で、
へたが
黒ずんでいない



冷蔵保存 ネットに入っているのが多いが、そのままだと乾燥しやすい。ポリ袋に入れて野菜室で保存。

調理のコツ

五角形の角が
とがっている
全体が細いうぶ毛で
覆われ、ハリがある
適度な大きさ
(育ちすぎたものはかたい)



冷蔵保存 がくのまわりをむき、かためにゆでる。小分けにしてラップに包む。冷蔵庫解凍か、加熱調理。

板ざり うぶ毛をとる
塩少々をまぶし、まな板の上でころがす（板ざり）か、手のひらではさんでこすると、うぶ毛がとれて口あたりがよくなる。生食の場合、そのあと水でさっと洗う。ゆでる場合は、塩がついたまま、熱湯で1分。

きゅうり



とうもろこし

選び方

包丁で実をそぐ
実をとる場合は、包丁でそぐとよい。とうもろこしをまな板に対して縦に置き、左手でしっかりと支える。実と実の間に包丁を斜めに入れるようにして、2~3列まとめてそぎ落とす。



冷蔵保存 ポリ袋に入れて、なるべくへたを上にして野菜室へ。

冷蔵保存 薄切りにし、塩もみしてしづる。ラップに包み、保存袋に入れる。冷蔵庫で解凍。

調理のコツ

太さが均一
見た目より重く、
ふかふかしていない
イボつきなら、
イボがとがっているもの
(イボのない品種もある)
塩をして、水気をしづる
あえものや酢のものにするときは、下ごしらえをする。小口切りなどにしたきゅうりに塩をまぶし、5分ほどおく。しなりしたら、軽くもんで水気をしづる。青くさがとれ、余分な水気が抜ける。

きゅうり

選び方

緑色が鮮やか



調理のコツ



旬の野菜を、毎日おいしく。
季節を味わうおかずレシピ。

料理／片山満寿美（吉祥寺教選）、川瀬のり子（町田教選）

六月

旬の野菜で
毎日おかず

オクラ