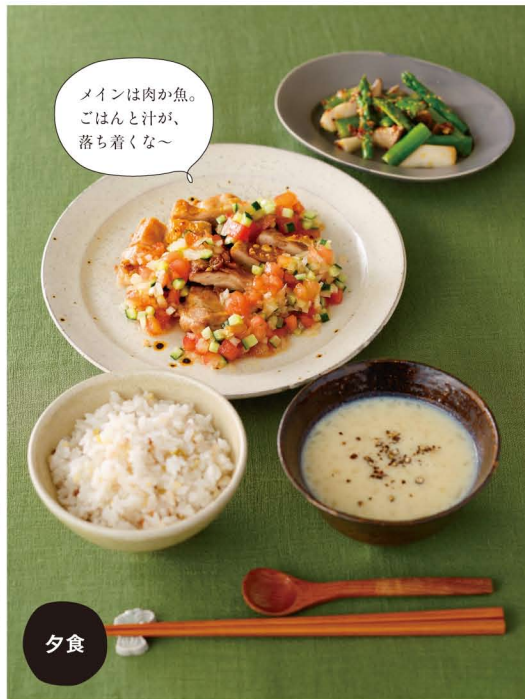




# 花さんのある休日の食事

1日3食分 1732kcal たんぱく質 73.9g 塩分 7.2g



\*朝食と昼食レシピはP.10、夕食レシピはP.6。

## 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。



だまかなめやす ▶ 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。

健康情報があふれる昨今。「〇〇は△△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だ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。健康な体をつくるためには、必要な栄養をしっかりとること。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。」今回は、まず生き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ょう。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。」

料理／中村あり 撮影教志・山崎利恵子 栄養教室  
撮影／松島均  
イラスト／平井きむ

# 元気な体をつくる食事



## 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

適度な大きさ  
(育ちすぎたものはかない)

がく

五角形の角がとがっている

全体が細かいうぶ毛で覆われ、ハリがある

調理のコツ



板ずりしてうぶ毛をとる  
塩少々をまぶし、まな板の上でころがす(板ずり)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。生食の場合は、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。

**冷蔵保存** 鮮度が落ちやすいので、買ったその日にゆでるとよい。保存する場合は皮つきのままラップで包み、野菜室へ。ゆでたものは丸ごとラップに包む。

**冷凍保存** ゆでて、実をそいではずす。小分けにしてラップに包み、保存袋に入れる。凍ったまま加熱調理。サラダに使うなら冷蔵庫か氷水解凍。

### とうもろこし

選び方

皮の緑色が濃い

ひげが豊かで濃い茶色

実がぎっしりとついている

どっしりとした重量感

調理のコツ



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。

### きゅうり

選び方

緑色が鮮やか

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)

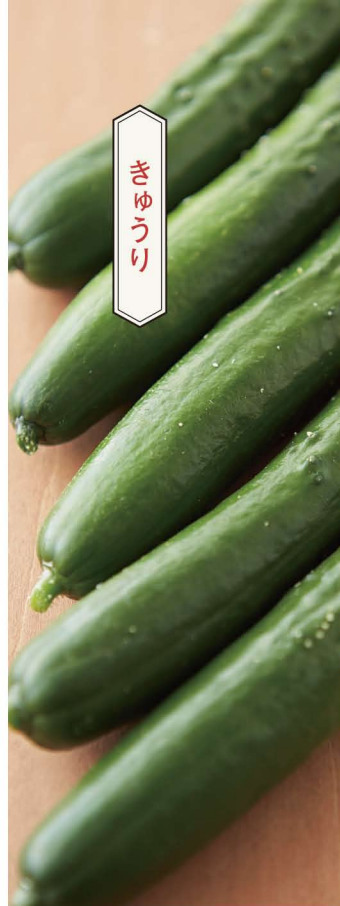
調理のコツ



**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。

**冷凍保存** 薄切りにし、塩もみしてしぼる。ラップに包み、保存袋に入れる。冷蔵庫で解凍。

塩をして、水気をしぼる  
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。しんなりしたら、軽くもんで水気をしぼる。青くさがとれ、余分な水気が抜ける。



きゅうり



とうもろこし



オクラ

料理 片山清寿美 宝祥寺教室・川澄のり子 町田教室  
撮影 大井一龍

旬の野菜を、毎日おいしく。  
季節を味わうおかずレシピ。

六月

旬の野菜で  
毎日おかず

# 旬