

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

1月17日は「おむすびの日」

1995年1月17日は、阪神・淡路大震災が発生した日です。一瞬にして普段の生活が奪われた被災者は、食べ物もなく不安でいっぱいでした。そんな時、ボランティアによる炊き出し(おむすび)に助けられました。この震災の経験により、お米の大切さを再認識するとともに、改めて食について国民一人ひとりが考えるきっかけとなりました。いつまでも、食料、特にお米の大切さを忘れないために、1月17日が「おむすびの日」と定められました。

参考:兵庫県農政環境部農政企画局総合農政課楽農生活室・兵庫県米穀事業協同組合「お米・ごはん再発見」



白いごはん
に合う

たっぷり野菜の 秋・冬レシピ

- ◎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。

ブイヤベース

主食 主菜 副菜



材料 (4人分)

白身魚(タラなど)	2切
エビ(あれば有頭エビ)	4尾
いか	1杯
ホタテ缶	大1缶(120g)
玉ねぎ	1個
じゃがいも	小2個
トマト	1個
セロリ	1/3本

A ホタテ缶の汁+水	550ml
固形コンソメ	1個
白ワイン	50ml
オリーブ油	大さじ1
パセリ	適量

作り方

- 1 白身魚は人数分に切り分ける。エビは酒と塩少々(分量外)をふり、軽くもみ洗す。いかは胴体を1cmの筒切り、足は切り分ける。
- 2 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは1cm角に切る。トマトは種を取ってざく切り、セロリは薄切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒め、透き通ってきたらAとじゃがいも、トマト、セロリを加えて煮る。
- 4 野菜に火が通れば、白身魚、エビ、いか、ホタテを加え、火を弱めて煮る。全体に火が通れば火を止め、20分位そのまま置いて味をなじませる。
- 5 食べる直前に温め直し、パセリのみじん切りを散らす。

かぼちゃの味噌汁

主食 主菜 副菜



材料 (4人分)

かぼちゃ	200g
玉ねぎ	1/2個
小松菜	1株
油揚げ	1/2枚
だし汁	600ml
みそ	大さじ2・1/2

作り方

- 1 かぼちゃは厚さ1cm位の一口大、玉ねぎは薄切り、小松菜は5cmの長さに、油揚げは短冊に切っておく。
- 2 鍋にだし汁を沸かし、かぼちゃを入れて5分ほど煮る。
- 3 玉ねぎと油揚げを加えさらに5分ほど煮る。
- 4 小松菜を加えひと煮立ちしたら、火を弱めてみそを溶き入れる。

ロール白菜

主食 主菜 副菜



材料 (4人分)

白菜(外側の葉の部分)	8枚
鶏ひき肉	300g
玉ねぎ	1/2個
しょうが	ひとかけ
干しいたけ	1枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	適量
春菊	1株
だし汁	200ml
しょうゆ	小さじ1
牛乳	200ml
塩・こしょう	少々
片栗粉	小さじ2
水	大さじ2

作り方

- 1 玉ねぎ、しょうがはみじん切り、干しいたけは水で戻してみじん切りにする。
- 2 ボウルに鶏ひき肉、塩、こしょう、①を入れよく混ぜ合わせる。混ぜたら8等分に丸めておく。
- 3 洗って水気をふいた白菜の葉に小麦粉をふり、②の肉だねを置き、5cmにちぎった春菊を乗せ、白菜の葉全体で包んで巻く。
- 4 フライパンに③を巻き終わりを下にして並べ、だし汁、しょうゆを加えふたをして中火にかける。沸騰したら弱火で15分煮る。
- 5 ロール白菜を皿に取り出し、残った煮汁に牛乳を加え弱火にかける。塩・こしょうで味を調え、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけたら、ソースとしてロール白菜にかける。



ひとくちメモ

残った白菜の軸は…

さつとゆでてざくざりにし、すりごまとめんつゆで和えたら、簡単おひたしのできあがり!

いも煮鍋

主食 主菜 副菜



材料 (4人分)

里芋	6個
ごぼう	1/2本
れんこん	1/2節(100g)
人参	1/2本
大根	3cm位(120g)
板こんにゃく	1/2枚
いんげん豆	5本
鶏もも肉	1/2枚(150g)
だし汁	600ml
サラダ油	小さじ2
A 砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
みそ	大さじ2

作り方

- 1 里芋は皮をむき一口大に切る。ごぼうは皮をこそげ落とし乱切りにする。れんこん、人参、大根は皮をむいて乱切りにする。
- 2 こんにゃくはスプーンでちぎるように切り、下ゆでしておく。いんげん豆はさつとゆでて斜め切りにする。鶏もも肉は一口大に切る。
- 3 鍋に油を熱し、根菜類を炒める。全体に油が回ったら鶏肉とこんにゃくを入れて軽く炒め、だし汁を加える。
- 4 8分くらい煮て、野菜が柔らかくなれば、Aを加えてさらに5分くらい煮る。(みそはまず半量入れ、味を見ながら加えていく。)
- 5 火を止め、20分位そのまま置いて味をなじませる。食べる直前にもう一度温め直し、いんげん豆をかざる。

切り干し大根の煮物

主食 主菜 副菜



材料 (4人分)

切り干し大根	1袋(35g)
人参	1/4本
じゃがいも	大1個
油あげ	1/2枚
豚こま切れ肉	50g
青ねぎ	適量
サラダ油	大さじ1
だし汁	400ml
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1・1/2
みりん	大さじ1

作り方

- 1 切り干し大根は熱湯で約5分間戻した後、水気をよく切っておく。人参、じゃがいも、油あげは短冊切り、豚肉は2cm位に切っておく。
- 2 鍋に油を熱し、豚肉、にんじん、じゃがいもを2〜3分炒める。
- 3 ②に切り干し大根、油あげを入れて炒め、しんなりしたら、だし汁、砂糖を加え約5分煮込む。
- 4 しょうゆとみりんを加えて5分ほど煮込む。器に盛りつけきざんだ青ねぎを散らす。

切り干し大根を手作りしてみよう

- ①大根を10cm位の長さに切り、幅1cmの短冊切りにする。
- ②2日ほど、ザルに広げて天日干しする。(指ではさむと少しつぶれる程度)※雨や夜つゆに当てないよう注意!
- ③さらに4〜5日風通しの良いところで干して、カラカラに乾いたらできあがり。冷凍保存すれば、風味が長時間保てます。

ひとくちメモ

カッターチーズ入り白和え

主食 主菜 副菜



材料 (4人分)

絹ごし豆腐	150g
板こんにゃく	1/2枚
人参	1/3本
A しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
ほうれん草	1束(200g)
カッターチーズ	100g
B 白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1・1/2
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

- 1 豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジで1分ほどチンして水気をとばす。
- 2 こんにゃくと人参は短冊切りにして下ゆでした後、Aを加えて汁気がなくなるまで置いて冷ます。
- 3 ほうれん草はゆでて2cmの長さに切る。
- 4 ①の豆腐とカッターチーズをすり鉢に入れ、Bを加えてすりこぎで混ぜ合わせる。(すり鉢・すりこぎがなければ、ボウルと泡立て器でOK)
- 5 ほうれん草とこんにゃくを加えて和える。