

おいしい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、以前のようにはっきり研ぎません。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。



3 炊きましょう

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、全体をさっくり混ぜる。



おいしいごはんMEMO

基本のすし酢 (ごはん2合分)

- 米酢 大さじ3
- 塩 小さじ2/3
- 砂糖 大さじ1

手巻き寿司や太巻き寿司に。ちらし寿司やいなり寿司などにはお砂糖の量を少し増やして、にぎり寿司には少し減らすなど、お好みで加減しましょう。

炊き込みご飯 (塩味)

- 米 2カップ(2合)
- 塩 小さじ2/3

豆ご飯 や いもご飯、栗ご飯など。

炊き込みご飯 (しょうゆ味)

- 米 2カップ(2合)
- しょうゆ 大さじ2/3
- 塩 少々(2つまみ)
- 酒 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1

茹でたけのこや鶏肉の炊き込みご飯に。具材に味付けしたものが入るときは、調味料を減らしましょう。まつたけご飯は砂糖なしでOK。



兵庫県マスコット はばタン

●兵庫県いずみ会とは

「私達の健康は私達の手で」を合い言葉に食育活動を実践しているボランティア団体です。地域で「親子食育教室」や「男性のための料理教室」など、子どもから高齢者まで、幅広い年代に食育活動を実践しています。詳しくは最寄りの県健康福祉事務所・市保健所にお問い合わせください。



確認しましょう!

✿ 計量スプーン

…大さじ15ml
…小さじ5ml

✿ 計量カップ

200ml
(1合=180ml)



調理の手順を考えよう!

効率的な作業手順で、時間を有効に

✿ 調理器具、調味料を準備しておく

あらかじめ使用する調理器具や調味料は準備しておきましょう。



✿ 材料を切るときは野菜から

生の肉や魚、卵などをさわった手や調理器具はその都度、しっかり洗いましょう。最後に肉や魚を切るようにすると、肉や魚の菌による他の食品への汚染の機会が少なくなり、また、包丁やまな板を洗う手間も少なくなります。



献立を考えよう!

主食・副菜・主菜の組み合わせ

副菜

野菜を中心にビタミン、ミネラル、食物繊維を十分にとりましょう。

主菜

主に魚、肉、たまご、乳製品、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。脂肪はひかえめに。



主食

米、パン、めん類などの穀類で、炭水化物からのエネルギーをとりましょう。

汁物

野菜や海藻をたくさん使って第二の副菜的役割に

忙しい朝には、主菜と副菜が一緒になったメニューがおすすめです。ご飯やパンと組み合わせましょう。

✿ 材料 (4人分)

- レタス …………… 4枚
- 鶏ささみ …………… 2本
- トマト …………… 1個
- 乾燥パセリ …………… 少々
- (A) { マヨネーズ …………… 大さじ1
牛乳 …………… 大さじ1
カレー粉 …………… 小さじ1
- 塩・こしょう …………… 少々

✿ つくり方

- ① レタスは洗って水気をよくきり、食べやすい大きさにちぎっておく。
- ② トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ ささみを耐熱皿にのせ、両面に塩・こしょうし、ラップをかけて、電子レンジ(600W)で1~2分加熱し、冷めたらほぐす。
- ④ ボールに(A)を入れてよく混ぜ、レタス、ささみ、トマトを加えて和え、器に盛りパセリを散らす。



レタスとささみのカレー風味

主食

主菜

副菜

✿ 材料 (4人分)

- かぼちゃ …………… 1/8個
- なす …………… 小2本
- にんじん …………… M1/3本
- 絹さや …………… 10個
- みそ …………… 大さじ2
- だし汁 …………… 3カップ

✿ つくり方

- ① 野菜はひと口大に切り、だし汁で煮る。
- ② 野菜が柔らかくなったら、味噌をとき入れる。



具たくさんみそ汁

主食

主菜

副菜

たっぷり野菜をごろごろ大きく切った、食べるみそ汁。
かぼちゃをさつまいもに、なすを大根になど、季節の野菜に変えてみましょう。