

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。

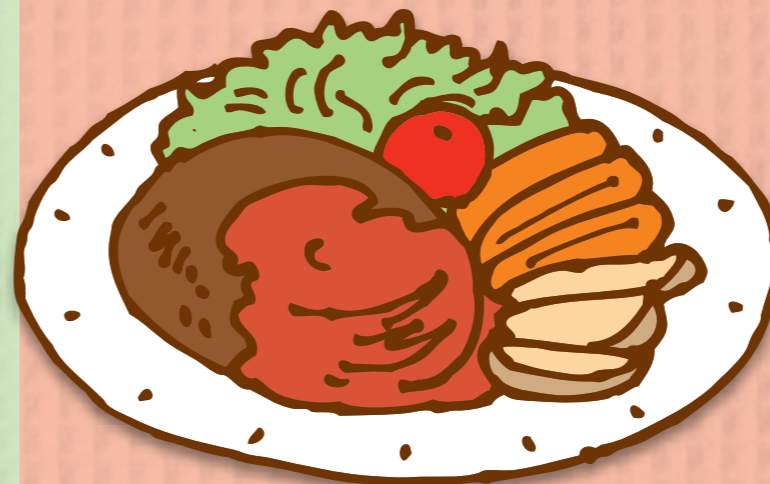
副菜(副のおかず)

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

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、以前のようにしっかり研ぎません。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。

ザッと水を入れてかきまぜ、
すぐにボウルの水をすてる。
同様に2~3回くり返す。



3 炊きましょう お米

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、全体をさっくりまぜましょう。



お米とお水は
同量でOK!

かんたん太巻き



すし飯 材料 (4人分)

- | | |
|---|------------------|
| A | 米……………3合 |
| | 水……………520ml |
| | 酒……………大さじ4 |
| | 昆布……………1枚(5×5cm) |
| B | 酢……………大さじ4 |
| | 砂糖……………40g |
| | 塩……………小さじ1/3 |

すし飯 作り方

- 1 Aの材料でごはんを炊く。
- 2 Bの材料ですし酢を作り、ごはんが熱いうちに回しかけすし飯を作る。

材料 (4人分)

- | | |
|----------------------|------------------|
| すし飯……………3合分 | かんぴょう……………20g |
| すしのり……………6枚 | 干しいたけ……………20g |
| 人参……………60g | B 砂糖……………大さじ2 |
| 凍り豆腐……………3個 | うす口しょうゆ……………大さじ1 |
| | 卵……………3個 |
| A だし汁……………2カップ | C だし汁……………大さじ2 |
| 砂糖……………大さじ3 | 砂糖……………大さじ1 |
| みりん……………大さじ1 | 塩……………少々 |
| うす口しょうゆ……………大さじ2・1/2 | 片栗粉……………大さじ1 |
| 塩……………小さじ1/4 | (大さじ1の水で溶く) |
| | きゅうり……………1本 |

作り方

- 1 5mm角の棒状に切った人参、水で戻して軽く絞った凍り豆腐、Aの調味料を鍋に入れ、落としぶたをして20分程度煮る。冷めたら凍り豆腐を縦長に6等分する。(煮汁は取っておく)
- 2 かんぴょうは20cmの長さに切り、水洗いをして3分ほど水につける。水気を切り、小さじ1/2の塩を振って軽くもんだ後、水洗いをしてたっぷりの水で柔らかくなるまでゆでる。
- 3 干しいたけはサッと洗って戻し、5mm幅に切る。(しいたけの戻し汁は200ml取っておく)
- 4 ①の煮汁にしいたけの戻し汁200mlとBの調味料を入れ、かんぴょうとしいたけを煮汁がなくなるまで煮る。
- 5 卵を割りほぐし、Cの調味料を加えて泡立てないようによく混ぜ、卵焼き器で厚焼き卵を作る。冷めてから、1cm幅に切る。
- 6 きゅうりは塩少々を振って板ずりし、縦に6等分にする。
- 7 すし飯は6等分に分け、軽くまとめておく。のりは火で軽くあぶり湿気を取っておく。
- 8 巻きすの上にのりを置き、その上にすし飯を広げていく。すし飯の中央に具材を棒状にまとめて置き、巻きすで一気に巻く。

目を変えて
アレンジ!

- ★おうちに箱寿司用の木枠がなければ、ケーキ用の型を使ってみましょう。ハート型、動物型など、子どもが喜ぶような型で、「ほくする!」とお手伝いしてもらいたいですね。
- ★カップ寿司はホームパーティーにもぴったりです。



箱寿司



カップ寿司

いわしのロールちゃん



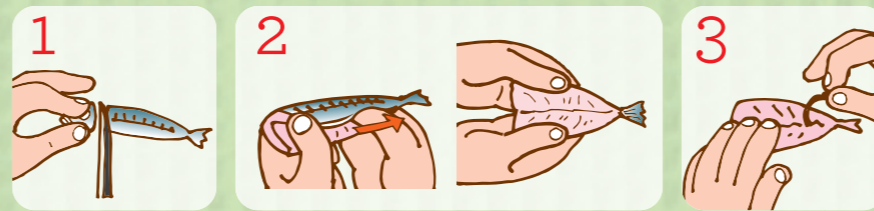
材料 (4人分)

- | |
|-----------------|
| いわし(小)……………12尾 |
| しその葉……………4枚 |
| プロセスチーズ……………40g |
| 梅肉……………小さじ2 |
| 小麦粉……………適量 |
| サラダ油……………小さじ2 |
| ミニトマト……………8個 |
| 塩こうじ……………大さじ1/2 |

作り方

- 1 いわしは頭を落とし、手開きする。
- 2 しその葉は1枚を3等分にし、チーズは12本の棒状に切っておく。
- 3 いわしの皮を下にして、しその葉、梅肉、チーズをのせて巻き、ようじでとめる。
- 4 小麦粉を全体に薄くまぶし、油を熱したフライパンでころがしながら焼く。
- 5 湯むきしたミニトマトに塩こうじをまぶして添える。

いわしの手開き



- 1 包丁でいわしの頭を落とし、指でお腹の柔らかい皮をやぶって内臓を取り出し、水洗いする。
- 2 水気をふき取ったら、いわしのお腹に親指を入れ、尾の方まで開いていく。この時、いわしの背中の方までしっかり指を入れて開いていく。
- 3 中骨と身の間に親指を入れ、中骨を頭から尾に向かってはがす。尾の部分で中骨を折ってできあがり。

枝豆ハンバーグ



材料 (4人分)

- | |
|----------------|
| あいびき肉……………300g |
| 枝豆(実)……………70g |
| たまねぎ……………150g |
| A パン粉……………大さじ4 |
| 卵……………1個 |
| みそ……………大さじ1 |
| サラダ油……………大さじ1 |

作り方

- 1 枝豆は塩ゆでし(塩は分量外)、実を出しておく。
- 2 たまねぎはみじん切りにしておく。
- 3 ボウルにあいびき肉と②のたまねぎ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。

- 4 ③に①の枝豆を加えて、粘りが出るまでよく練り、8等分の小判型に丸める。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④を入れて焼く。焼き色がついたらひっくり返し、水大さじ2~3を加えてふたをし、中に火が通るまで2~3分蒸し焼きにする。

モロヘイヤのおひたし



材料 (4人分)

- | |
|------------------|
| モロヘイヤ……………120g |
| オクラ……………8本 |
| トマト……………1個(150g) |
| A だし汁……………大さじ2 |
| しょうゆ……………小さじ2 |

作り方

- 1 モロヘイヤは固い軸を除き、塩ゆでし(塩は分量外)、冷水に取って水気を絞り3cmに切る。
- 2 オクラはガクを除き、塩ゆでし、冷水に取って水気を絞り1cmの斜め切りにする。
- 3 トマトは8等分のくし形に切る。
- 4 ①~③をAで和える。

ほうれんそう、小松菜、菜の花、白菜、きのこなど、季節の野菜でいろいろ試してみてください。最後にかつお節やすりごまをかけてもおいしいよ。

小松菜のみそ汁



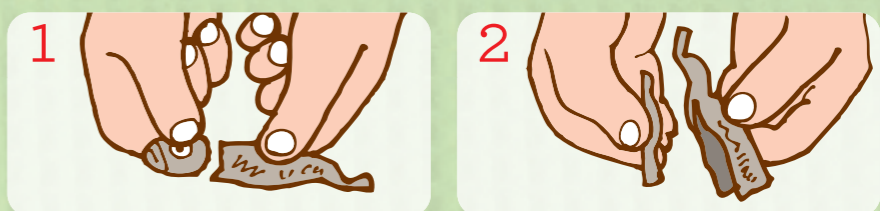
材料 (4人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| 小松菜……………50g | |
| 絹ごし豆腐……………70g | |
| 乾燥わかめ……………1g | |
| だし汁 | 水……………660ml |
| | 煮干し……………10g |
| | 昆布……………5g |
| みそ……………大さじ2 | |

作り方

- 1 煮干しは頭と内臓を取り、昆布と一緒に鍋に入れ、水を加え、30分間つけておく。
- 2 小松菜は塩ゆでし、2cm幅に切り、おわんに入れておく。
- 3 豆腐は1cm角のサイコロ切りにし、わかめは水で戻しておく。
- 4 ①を火にかけ、沸騰直前に昆布を取り出し、7~8分沸騰させてから煮干しを出す。
- 5 鍋に豆腐とわかめを加えて、火が通ればみそを溶き入れ、一煮立ちさせて火を止める。
- 6 小松菜の入ったおわんに⑤を注ぐ。

煮干しの処理のしかた



- 1 煮干しの頭を取る。
- 2 煮干しの内臓を取る。大きい煮干しの場合は、半分に割っておくとよい。