

時間のない日の手軽な食事作りアドバイス

平成29年9月26日(火)
川越市立高階南小学校

1、食事作りの基本

- ①栄養バランスのとれた食事を作りましょう。
(彩を見ながら、いろいろな種類の食材を取り入れましょう)
- ②野菜が不足しないようにしましょう。
- ③豆、海藻、芋、乾物類も取り入れましょう。

2、手軽に使える食材を有効に活用しましょう

(1)たんぱく質

肉・肉加工品	ハム ベーコン ウインナー
魚・魚加工品	かまぼこ はんぺん 鮭フレーク しらす ちくわ
たまご	たまご
乳製品	チーズ ヨーグルト
大豆・大豆製品	豆腐 納豆 油揚げ 水煮大豆

(2)その他の食材

●野菜・・・きゅうり レタス トマト きゃべつ 小松菜 白菜 には なす もやし 水菜 等
●海藻・・・わかめ ひじき 糸昆布 等
●きのこ・・・しめじ えのきたけ エリンギ なめこ 等
●缶詰・・・ツナ コーン トマト 等
●冷凍品・・・ほうれん草 いんげん コーン 枝豆 ポテト 里芋 きのこ うどん スパゲティ ごはん

3、レンジを活用しましょう

下処理・・・野菜や芋の下処理に

温め・・・麺 焼きそば、焼うどんを作る時

豆腐の水切りに

4、1週間分の献立を決めておきましょう

野菜を切って保存しておきましょう

常備菜を活用しましょう

5、同時進行で料理を作りましょう

鍋 フライパン	★グリル トースター	レンジ
みそ汁 主菜 副菜 煮物 炒め物	★魚の塩焼き ★肉の味噌やき ★肉の生姜焼き ウインナー 冷凍ポテト	例) 簡単サラダ もやし、人参、キャベツをあわせてレンジにかける ↓ のりを加えて和風に ザーサイ、メンマを加えて中華風に 胡麻とあえて和えに
		切るだけ
		レタス+トマト+きゅうり ハムやツナ、コーンを加える (アレンジ次第でいろいろな サラダになります)

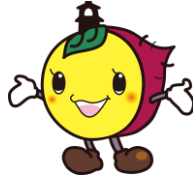
6、惣菜を活用しましょう

使う時の注意点 ①お皿に移して使いましょう

②適温で食べましょう

③必ず副菜を加えましょう

*ひじきの炒め煮活用



- 卵焼き
- ひじきごはん
- 五目いなりずし
- 鶏肉とあわせてつくねに
- 和風チャーハン
(しらすやチーズを入れてカルシウムアップ!!)
- レタス、きゅうりと合せて和風サラダに



*かぼちゃのサラダ



【食 材】

かぼちゃ… 250g
こしょう 少々
ドレッシング… 小さじ2
玉ねぎ… 1/4個
ハム… 2枚
スライスチーズ… 2枚
マヨネーズ… 大1
ヨーグルト… 大1

【作り方】

- ①かぼちゃを一口大にカットする。
- ②レンジで600w 5分かける。
(途中で混ぜ合わせてくださいね)
- ③かぼちゃをつぶし、熱いうちにドレッシング、こしょうで下味をつける。
- ④ハム、チーズを7mm位にカットする。
- ⑤玉ねぎをスライスして冷水につけておく。
- ⑥食材をあわせ、ヨーグルトとマヨネーズをあわせたソースであえる。

*簡単ピクルス

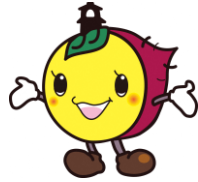
【食 材】

かんたん酢… 200cc
赤唐辛子… 1/4本
塩… 少々
こしょう 少々
*きゅうり、大根、パプリカ、セロリ

にんじん等好みの野菜を漬けましょう。

- ①調味料を鍋に入れ一煮立ちさせる。
- ②材料を8cm位にカットする。
- ③熱湯消毒したビンに材料を入れて調味液を加え漬ける。

*ラタトユイユ



【食 材】

玉ねぎ 1/2 個
にんにく 少々
ベーコン 2 枚
なす 2 本
ズッキーニ 1 本
トマト 2 個
(トマトダイス缶でも OK)
パプリカ 1/2 個
コンソメ 小さじ 1/2
こしょう 少々
塩 1 g
オリーブオイル 小さじ 1

【作り方】

- ①オリーブオイルでにんにく、ベーコンを炒めた後野菜を炒める。
- ②野菜が炒まったら調味料を入れて煮込む。

*野菜の水分で煮込んでください。味はちょっと薄めですが、つけあわせや残ったら味を加えて調理します。

*冷めてもおいしいですよ。

*ラタトユイユの活用

- パスタをゆで、温めたソースと和えてスパゲティに
(味の不足はケチャップで調整してください)
- ベーコンやハム、ピザソースと混ぜてのせてピザに
- カレーの具として
- オムライスの具として
- ポークソテーのソースに 等



*ひと手間工夫でいろいろな料理に変身！！
チャレンジしてみましょ。