



炊き込みごはん

Recipe 3



エネルギー：350kcal
塩分量：0.8g



Before

【材料】2人分・270円

米…1カップ	①	酒…小さじ1
ごぼう…30g		薄口しょうゆ…小さじ1
にんじん…10g		みりん…小さじ1
油揚げ…1/2枚		砂糖…小さじ1
鶏肉…50g		塩…少々
絹さや…10g		

だし汁…1カップ

1 米は洗っておく。

2 ごぼうはささがきにし、水につけてから水切りする。にんじんと油揚げは3cm長さのせん切りにする。

3 鶏肉は小さく切る。

4 絹さやは塩ゆでにして、斜め切りにする。

5 だし汁に①を合わせておく。

6 炊飯器に米と⑤を入れ、②③をのせて炊く。

7 ⑥が炊きあがったらよく混ぜ、盛り付けて絹さやをのせる。

Recipe 4

黒豆ごはん

【材料】2人分・140円

米…1カップ 水…1・1/10カップ
煎り黒豆…20g 酢…大さじ1 塩…小さじ1/3

1 米を洗い、煎り黒豆と水と酢を加え、30分ほど浸す。

2 ①に塩を加えて炊く。



エネルギー：311kcal
塩分量：1.0g

豆知識

煎り黒豆がないときは洗った黒豆を電子レンジで1分くらい加熱して使ってもよいですよ。

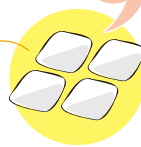
Topics

残ったごはんは冷凍庫で保存！

ごはんが残ってしまったら、茶わん1杯 (=約150g) 分ずつを小分けにして、ラップに包むか専用容器に入れて冷凍庫へ。
ごはんが温かい場合は、冷ましてから入れましょう。また、食べる時は、電子レンジで温めましょう。



ラップに包む時は平たくすると電子レンジで温めた時、均一に熱がとおります。



2合≒茶わん4杯分

主菜
を選ぶ

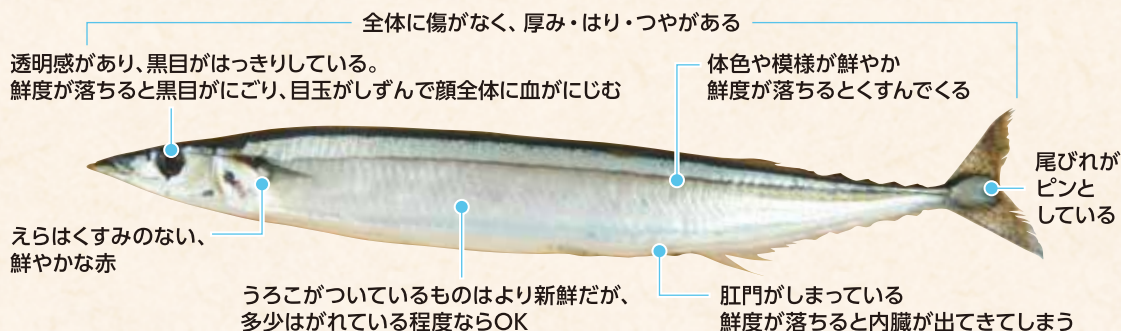
魚

Fish

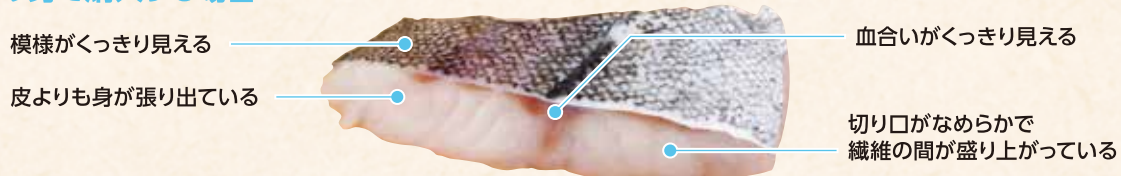
魚は昔から食べ継がれてきた食卓の主役。
魚まるごとを様々な調理法で食べる魚食文化が育まれてきました。
主な栄養成分はたんぱく質。青魚にはEPAやDHAなどの多価不飽和脂肪酸が多く含まれています。1食の料理に使う目安は70~100g (たんぱく質10~17g)。

おいしい魚の選び方

一尾で購入する場合

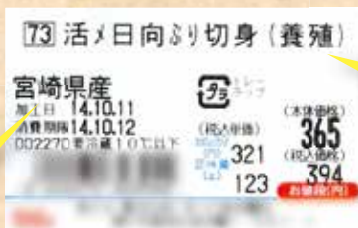


切り身で購入する場合



パック詰めされているもの

国産品には、漁獲した水域名か養殖場がある都道府県名が、輸入品には原産国名が記載されている。



養殖されたものには「養殖」、解凍されたものには「解凍」、生食用(刺身等)の場合はその旨が表示されている。



Recipe 1

さばの煮付け

【材料】2人分・220円

さば…2切

しょうが…1かけ

酒…大さじ2

砂糖…小さじ2

① しょうゆ…大さじ2

みりん…大さじ1

水…50ml

白ねぎ…30g

1 鍋に①と薄切りのしょうがを加え煮立てる。

2 ①にさばの表身(皮側)を上にして白ねぎと一緒に入れ、
落としふたをして弱火で10~15分煮る。

エネルギー：200kcal
塩分量：2.9g
(煮汁の塩分量1.7g含む)



Topics

魚の煮付けのポイント

- ①魚の身の厚い部分に切り込みを入れると、火の通りをよくして味がしみ込みやすくなります。
- ②深めのフライパンで煮付けると、魚を重ねずに並べられ、取り出しやすくなります。
- ③皮ごと薄切りにした土しょうがを入れて煮付けると、魚の生臭さを押さえることができます。
- ④“落としふた”は材料の上に直接のせるふたのこと。落としふたをすると、沸き上がった煮汁がふたにあたって落ち、少ない煮汁でも鍋全体にまわり、まんべんなく味を含ませることができます。

魚の煮付けバリエーション

一般的な煮付け(酒・砂糖・しょうゆの煮汁)だけでなく、色々な煮付けがあります。

- みそ煮：しょうゆのかわりにみそを入れ煮る。
- 梅酢煮：煮汁のしょうゆを半量にして、梅干し中1~2個(小3~4個)を入れて煮る。
煮付けたら、酢を約30ml(大さじ2)入れてひと煮立ちさせる。
- みぞれ煮：煮汁に大根おろし(100g)を入れてひと煮立ちさせる。
- キムチ煮：魚はフライパンに油を熱して両面を焼いてから、煮汁(酒・しょうゆ・水)と白菜キムチ(80g)を入れて煮る。

Recipe 2

さんまの風味漬け

【材料】2人分・270円 (たれ)
 さんま(三枚おろし) 青じそ…2枚
 …2枚 青ねぎ…1本
 小麦粉…大さじ1 赤唐辛子…1/2本
 油…小さじ2

④

- しょうゆ…大さじ1
- 砂糖…小さじ2
- 酒…小さじ2
- 酢…大さじ1



エネルギー：274kcal
 塩分量：1.5g

- 1 青じそ、ねぎはみじん切りにし、赤唐辛子は種をとり、小口切りにする。
- 2 ④を合わせ、①と混ぜてたれを作る。
- 3 さんまを一口大に切り、水気をふいて、小麦粉をつけ、油を熱したフライパンで両面焼く。
- 4 ③を②に漬けて取り出す。



エネルギー：184kcal
 塩分量：1.4g

Recipe 3

ぶりの照り焼き

【材料】2人分・410円
 ぶり…2切

④

- しょうゆ…大さじ1
- みりん…大さじ1
- 砂糖…小さじ1



- 1 混ぜ合わせた④にぶりを漬ける。
- 2 ①から取り出したぶりをフライパンで焼き、残った④を加え、中まで火を通す。

Recipe 4

鮭のバター焼き

【材料】2人分・410円
 鮭…2切 こしょう…少々
 塩…小さじ1/6 バター…小さじ2

- 1 鮭に塩、こしょうをする。
- 2 フライパンにバターを溶かし、鮭を並べ、両面を焼く。



エネルギー：144kcal
 塩分量：0.8g



Recipe 5

ホイル焼き

Before



エネルギー：106kcal
塩分量：1.0g

【材料】2人分・340円

- 白身魚…2切
- 塩…少々
- しめじ…1/4株
- 玉ねぎ…40g
- にんじん…20g
- アスパラガス…2本
- バター…小さじ2
- しょうゆ…小さじ1

Arrange

白身魚を鮭や鶏肉にかえたり、みそやマヨネーズ、チーズを加えてもおいしいですよ。

- 1 魚に塩をふる。
- 2 しめじは根元を切り落とし、小房に分けほぐす。
- 3 玉ねぎ、にんじんは薄切りにする。
- 4 アスパラガスは斜めに切る。
- 5 ホイルに薄くバターをぬり、魚と②~④をのせ、しょうゆをかけてホイルで包む。
(ホイルに包むときは、空気を抜くこと)
- 6 600Wのオーブントースターで20分で焼く。
(フライパンに少量の水を入れ蒸し焼きにしてもよい)

Recipe 6

カルパッチョ

【材料】2人分・780円

- 刺身…2人前
- 塩…少々
- こしょう…少々
- オリーブ油…大さじ3
- 白ワイン…小さじ1/2
- ① しょうゆ…大さじ1
- わさび…少々
- 塩…少々
- こねぎ…1本
- スプラウト…1/2パック

Before



エネルギー：181kcal
塩分量：1.5g



- 1 刺身に軽く塩、こしょうをする。
- 2 ①をとろりとするまで混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 ①に小口切りのねぎと、食べやすく切ったスプラウトを散らし、②をかける。

Arrange

ドレッシングのわさびをゆずこしょうにかえたり、オリーブ油をごま油にかえれば、和風や中華風になります。



主菜
を選ぶ

肉

Meat

肉がおかずの主役になったのは昭和50年代から。主な栄養成分はたんぱく質と脂質。肉の種類や部位により栄養成分の構成にも違いがあります。1食の料理に使う目安は50g~80g(たんぱく質10~17g)。



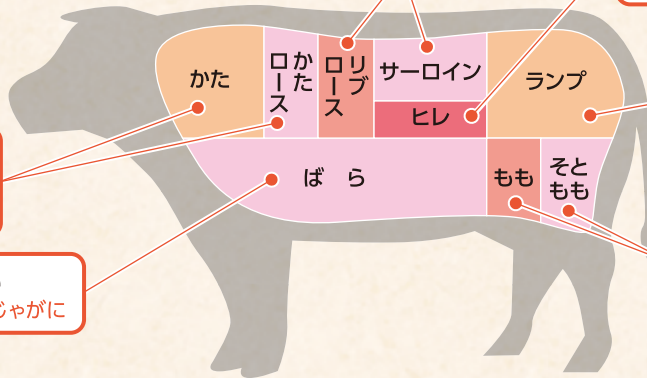
牛肉

選び方

肉色は鮮紅色。
肉質はきめが細かく、締まっていて弾力があるものを。
霜降りは細かく入っているものが上質。

きめが細かく、やわらかく霜降り
ステーキ、ローストビーフに

きめが細かく、やわらかく
脂肪が少ない
ステーキ、ビーフカツに



ややかたい
しゃぶしゃぶ、すき焼き、
焼き肉に

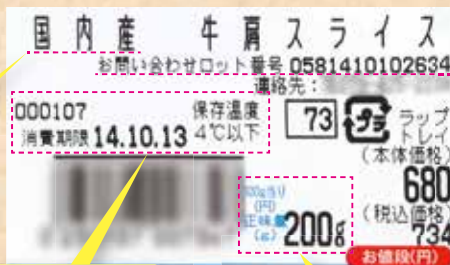
やわらかい赤身
ステーキ、
ローストビーフに

きめが粗く、脂肪が多い
煮込み料理や細切れは肉じゃがに

赤身でたんぱく質
が多く、ややかたい
カレーや煮込み料理、
炒め物に

表示
を見て
みましょう!

生鮮食品には原産地表示が必要。
国産のかわりに県名表示でもよい。



牛の個体識別番号は、
国内で飼育された牛肉
の出生から販売される
までの生産流通履歴情
報が追跡できる。(牛肉
トレーサビリティ法)

食肉の保存基準は10℃以下。この商品は「4℃
以下」を保存条件とし消費期限を決めている。

内容量が表示されている。



豚肉

選び方

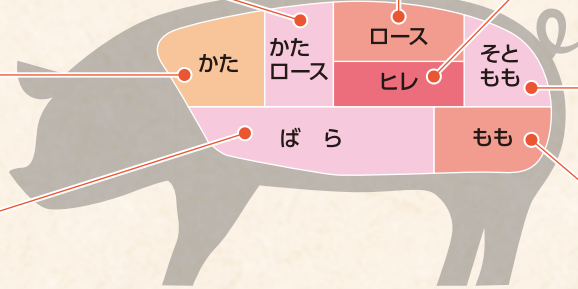
肉色は淡いピンク色。
肉質はきめが細かく、締まっていて弾力があるものを。
脂肪は白色で締まって粘りがあり、光沢のあるものを。

赤身に少し脂肪がはいり、
きめはやや粗くかため
しょうが焼きに

きめが細かく、適度に脂肪がある
とんかつ、ステーキ、しゃぶしゃぶに

きめが細かく、やわらかく、
脂肪が少ない
とんかつ、ステーキに

きめはやや粗く、
かため
煮込み料理に



きめが粗い
薄切りにして炒め物に

赤身と脂肪が
まざっている
角煮などの煮込み
料理に

赤身で脂肪が少なく、
きめが細かい
ソテー、焼豚に



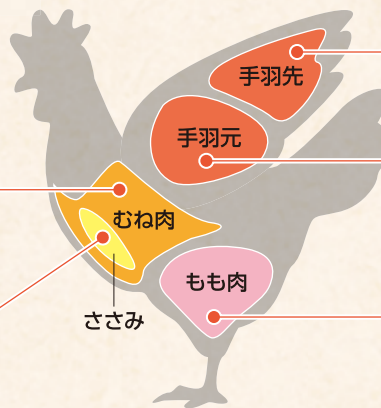
鶏肉

選び方

肉色はピンク色でみずみずしく、
皮と脂肪に透明感があるものを。

脂肪が少なく、味はややあっさり
から揚げやフライ、親子丼や煮物など、
いろいろ使える

脂肪が少なくたんぱく質が多い
味も淡泊
酒蒸しやサラダ、和え物に



ゼラチンや脂肪が多い
塩焼きや揚げ物に

ゼラチンや脂肪が多い
スープや煮込み料理に

むね肉よりややかためで
味にコクがある
照り焼き、から揚げ、フライ
など、いろいろ使える

保 存

- 肉の保存は、使う量だけ小分けし、水分を拭き取り、空気にふれないようにラップか密閉容器に保存。
冷蔵(0~4℃)では消費期限内に、冷凍したものは2週間くらいで使い切る。
解凍は冷蔵庫に入れ自然解凍を。解凍後は鮮度が落ちるので再冷凍はしない。
- 時間がたつと“ドリップ”とよばれる水分がでる。他の食品にドリップがつかないように保存を。
- 加熱したり、調味してから保存をする方が長持ちする。

お肉は生で食べないで。中までしっかり加熱。

生食や加熱不足の肉が原因となる食中毒が増えています。

- カンピロバクター食中毒
主な原因は生の鶏肉料理や生レバー、加熱不足の鶏肉など
- 腸管出血性大腸菌食中毒
主な原因は牛肉及び牛レバーの料理(焼肉・ユッケ・レバ刺し等)

予防法

- ①お肉は中心までしっかり加熱する。
- ②肉を焼く箸と食べる箸を使い分ける。
- ③生肉に添えてある野菜は火を通して食べる。
- ④食材を扱った手や調理器具はよく洗う。

Recipe 1

牛肉のオイスターソース炒め

エネルギー：203kcal
塩分量：1.5g



【材料】2人分・740円

牛肉(切り落とし)…100g	まいたけ…40g
塩…少々	アスパラガス…60g
① 酒…小さじ1/2	白ねぎ…20g
片栗粉…大さじ1/3	油…大さじ1
赤パプリカ…1/2個	にんにく(みじん切り)…少々
黄パプリカ…1/2個	② オイスターソース…大さじ1/2
	しょうゆ…大さじ1/2
	砂糖…小さじ1/2



- 1 牛肉は一口大に切って、①をもみ込む。
- 2 パプリカは縦1cmの細切り、白ねぎは斜め切りにする。まいたけはほぐす。アスパラガスは斜めに切り、さっと塩ゆでする。
- 3 フライパンに油を熱し、にんにくを加えて香りを出す。
- 4 ③に①を加えて炒め、さらに②を加えて、混ぜ合わせた②を加えて味付けする。

Recipe 2

簡単しゃぶしゃぶ

エネルギー：176kcal
塩分量：0.8g

【材料】2人分・620円

牛肉(切り落とし)…150g
水菜…2/3わ
にんじん…1/3本
白ねぎ…1本
ポン酢…適量



(写真は2人前)

- 1 牛肉はラップに重ならないように並べ、上からもラップをかけてはさみ、麺棒などでたたいて薄くのばす(薄切り肉にする)。
- 2 水菜は5~6cm長さに切る。にんじんは細切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 ②の野菜を耐熱の皿に盛り、野菜をおおうように牛肉をのせる。
- 4 ふんわりとラップをかけて電子レンジで7~8分加熱する。
- 5 肉で野菜を巻きながら取り分け、ポン酢などの好みのたれにつけて食べる。