

おいしいごはんを食べよう
県民運動



ごはんと相性抜群!
&
未来の栄養士さんも考案!!

おいしいごはんを食べよう
**おかず
&
おまぐし
レシピブック**



兵庫県

Eat Well, Live Well.



AJINOMOTO



おいしいごはんを食べよう県民運動

阪神・淡路大震災の経験を契機に、平成9年度からスタートした「おいしいごはんを食べよう県民運動」は、広く県民一人ひとりが世界的な食料問題や農業・農村の役割について身近な問題として考え、ごはんを中心とした健康的な食生活を実践、行動するという運動です。

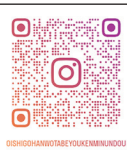
県民運動4つのねらい

- 1 健康的な生活を送るために
(生活習慣病を予防する食生活の啓発)
- 2 将来的な食料確保のために
(国内食料自給率の向上)
- 3 環境を守るために
(水田の持つ環境保全と災害防止機能の維持)
- 4 危機管理のために
(震災を教訓に農業・農村の活性化)

「県民運動」の詳しい
情報はコチラから



Instagram
公開中



神戸女子大学
KOBE WOMEN'S UNIVERSITY

レシピブック作成について



このたび、「おいしいごはんを食べよう県民運動」では、家庭でのお米の消費拡大推進のため、栄養学を専攻する神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科の坂元ゼミのみなさんと味の素社と共同で、レシピブックを作成しました。

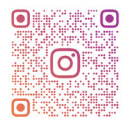
効率良く栄養を摂取できる材料の組み合わせや調理工程の工夫など、いずれも誰でも簡単に作れるレシピとなっています。

みんなで毎日、おいしいごはんをいっぱい食べましょう！

栄養士資格取得の
カリキュラムを基本に、
アスリート等への
スポーツ栄養学について
学んでいます！



公式
Instagram

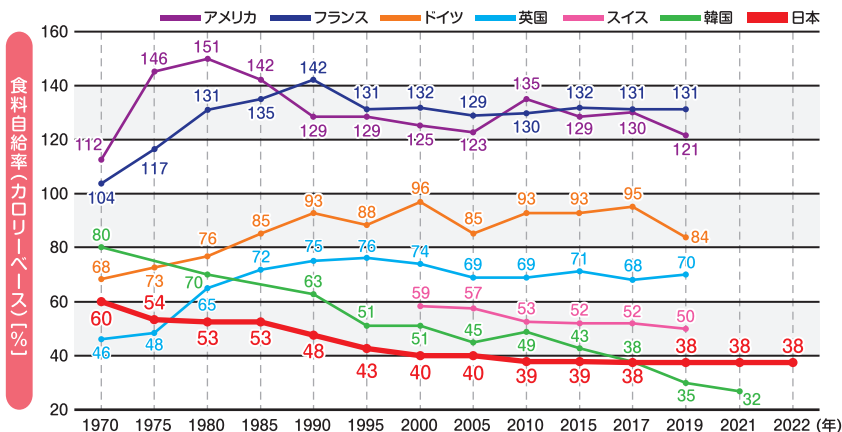


HSN_KWU

神戸女子大学健康福祉学部健康スポーツ栄養学科のみなさん(中央:坂元美子准教授)

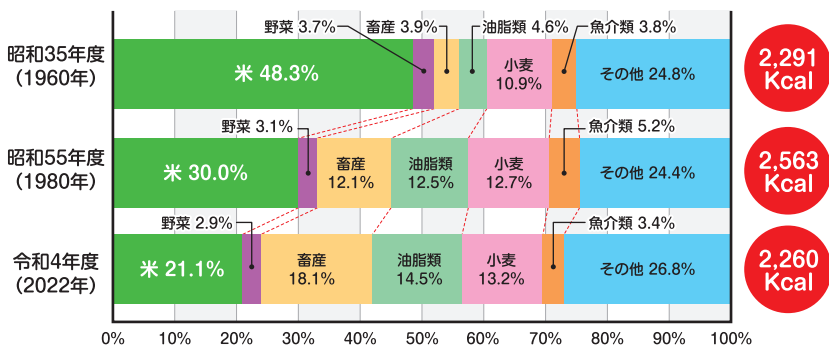
食料自給率の推移

～先進国の食料自給率(カロリーベース)の推移～



1人1日あたりの食べ物の割合

～国民1人1日あたりの食べ物の割合の変化(供給カロリーベース)～



資料：農林水産省「食料需給表」

日本の食料自給率は、他の先進国に比べ最低水準です。自給率が低いと食料が輸入できない時に困ります。

その際、お米は自給率が高いため頼りになりますが、水田を維持するには時間もお金も労力も必要になります。

また、食生活の変化にともない、お米や野菜の摂取量が減り、畜産物や油脂類の摂取量が増え、生活習慣病も増えていきます。

普段からごはんをたくさん食べて、日本の水田や農家を守り、ごはんを中心とした健康的な食生活を心がけましょう！

ごはんも
相性抜群!

汁物・メインおかず &

未来の
栄養士さんが作成

おむすび・丼ぶりメニュー

豚こまともやしのしゃきしゃきまんぷくスープ

調理時間
15分

1人前
あたり

・エネルギー: 111kcal
・塩分: 1.9g
・たんぱく質: 15g



材料 [4人分]

豚こま切れ肉…………… 230g
もやし…………… 1袋(250g)
しめじ…………… 1パック(100g)
キャベツのせん切り…………… 150g
水…………… 900ml
「味の素KKコンソメ」固形タイプ…………… 3個
しょうゆ/好みで…………… 適量

作り方

- ① しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ② 鍋に水を入れて沸かし、豚肉を加えてアクを取る。
肉に火が通ったら、「コンソメ」、①のしめじ、キャベツ、
もやしを加えてサッと煮、好みでしょうゆを加えて味を調える。



すくい豆腐と油揚げと小松菜のみそ汁

調理時間
10分

1人前
あたり

・エネルギー: 123kcal
・塩分: 1.7g
・たんぱく質: 9.5g



材料 [4人分]

絹ごし豆腐…………… 1丁
小松菜…………… 1/2束
油揚げ…………… 2枚
A 水…………… 4カップ
「ほんだし」…………… 小さじ2
みそ…………… 大さじ2

作り方

- ① 小松菜は4cm長さに切り、茎と葉に分ける。油揚げは1cm幅の短冊切りにし、ザルに入れ、熱湯をかけて油抜きをする。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①の小松菜の茎・油揚げ、豆腐をスプーンですくいながら加えて2～3分煮る。
- ③ 小松菜の茎がやわらかくなったら、①の小松菜の葉を加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ 具材に火が通ったら、火を止めてみそを溶き入れる。



フライパンで! 香味からあげ

調理時間
15分

1人前
あたり

・エネルギー: 472kcal
・塩分: 2.6g
・たんぱく質: 34g



材料[2人分]

鶏もも肉……………400g
「Cook Do® 香味ペースト®」…18cm(13g)
片栗粉……………大さじ3
「AJINOMOTO® サラダ油」……………適量
レタス・プチトマト等お好みの野菜……………適量

「香味ペースト®」のkokと風味が
鶏肉の味を引き立てます。



鶏肉はむね肉に変えると更に
たんぱく質摂取量アップ↑

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切る。
- ②ボウルに①の鶏肉を入れ、「香味ペースト®」、片栗粉の順にもみ込む。
- ③フライパンに油を1cm高さまで入れて170~180℃に熱し、
②の鶏肉を揚げ焼きにする。
- ④皿に盛り、お好みの野菜を添える。



豚肉と野菜のナポリタン風炒め

調理時間
15分

1人前
あたり

・エネルギー: 218kcal
・塩分: 1.8g
・たんぱく質: 17.6g



材料[2人分]

豚こま切れ肉……………150g
ピーマン……………4個(120g)
玉ねぎ……………1/2個(100g)
パプリカ(赤)……………1/4個(30g)
「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ……………小さじ2
トマトケチャップ……………大さじ2
「AJINOMOTO® オリーブオイル」……………大さじ1
粉チーズ……………適量

「コンソメ」とケチャップだけで
簡単に味付けが



人気のパスタメニューを
おかずにアレンジ!

作り方

- ①ピーマン、玉ねぎ、パプリカはタテ1cm幅に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、豚肉を炒める。
肉の色が変わったら、①のピーマン・玉ねぎ・パプリカ、「コンソメ」を加え、
しんなりするまで炒める。
- ③ケチャップを加えて混ぜ、皿に盛り、粉チーズをかける。

※「コンソメ」のうま味とケチャップの甘みで、ピーマンの苦味がやわらぎ、
野菜がたっぷりおいしくお召上がりいただけます。



ひじきと枝豆の炊き込みご飯おむすび

調理時間
10分
(炊飯時間外を除く)1人前
あたり・エネルギー: 304kcal
・塩分: 1.3g
・たんぱく質: 8.9g

材料[4人分(4~8個)]

米……………2合
芽ひじき……………8g
冷凍枝豆(さやつき)……………200g
A「ほんだし」……………8g
しょうゆ……………小さじ2

不足しやすい海藻類を
手軽に摂取。ひじきに含まれるビタミンKは
骨の形成を助ける。

作り方

- ①米は洗ってザルに上げて水気を切る。芽ひじきは水で戻し水気を切る。
冷凍枝豆は解凍し、さやから豆を取り出しておく。
- ②炊飯器に①の米とAを入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽く混ぜ、
①のひじき・枝豆を加えて軽く混ぜ炊飯する。
- ③炊きあがり後、具材が均一になるように混ぜて4~8個にお好みの形に握る。



卵おむすび

調理時間
10分1個
あたり・エネルギー: 249kcal
・塩分: 0.7g
・たんぱく質: 10.3g

材料[4個分]

ご飯……………400g
卵(溶きほぐす)……………2個
「丸鶏がらスープ™」……………5g
ねぎのみじん切り……………20g
豚ひき肉……………100g

火を使わずに電子レンジで
簡単に作ることができる。冷蔵庫の中にあるもので
作ることができる。

作り方

- ①耐熱ボウルにご飯、溶いた卵、「丸鶏がらスープ™」・ねぎを入れて混ぜ、
表面を平にして表面に沿ってラップをかける。
- ②①の上にひき肉を平たく広げラップをかけて電子レンジ(600w)6分を目安に
ひき肉と卵に火が通るまで加熱する。
- ③ひき肉と卵に火が通ればご飯とひき肉の間にあるラップを除き、ひき肉を
崩しながら全体を混ぜ合わせ、4等分にしてラップに包んでお好みの形に握る。

※電子レンジ加熱後はボウルが熱くなっています。電子レンジから取り出す際はご注意ください。
※ひき肉から出た肉汁が熱くなっていますのでご注意ください。
※ひき肉から出た肉汁は混ぜ込むと味が濃厚になります。量はお好みで調整してください。



肉巻きおむすび チンジャオ風味

調理時間
20分1人前
あたり・エネルギー:636kcal
・塩分:1.3g
・たんぱく質:18.8g

材料[4人分(4~8個)]

ご飯……………600g
 青じそ……………1枚
 豚バラ薄切り肉……………400g
 「AJINOMOTO」
 ごま油好きの純正ごま油……………小さじ1
 「Cook Do」青椒肉絲用3~4人前……………1箱
 いり白ごま……………適量

豚肉に含まれるビタミンB1がご飯の
 炭水化物をエネルギーに変えるのを助ける。



青しその香りで
 箸が進みます。

作り方

- ①青じそをせん切りにし、ご飯に混ぜ込み4~8等分にして俵型に握り、各々を豚バラ肉で表面を覆うように巻く。
- ②フライパンにごま油を温め①を巻き終わりを下にして焼き、全体に焼き目がついたら、蓋をして火を弱めて豚肉に火が通るまで加熱する。
- ③一旦火を止め「Cook Do」を加えて再び加熱し全体にからませる。皿に盛り白いりごまを振って仕上げる。



回鍋肉風豚キムチ丼

調理時間
15分1人前
あたり・エネルギー:535kcal
・塩分:2.5g
・たんぱく質:23.8g

材料[4人分]

玉ねぎ……………200g
 豚もも薄切り肉……………300g
 キムチ……………200g
 「Cook Do」回鍋肉用3~4人前……………1箱
 「AJINOMOTO」
 ごま油好きの純正ごま油……………大さじ1
 ご飯……………800g

豚肉は特に、アスリートに嬉しい
 たんぱく質とビタミンB1が豊富。



ビタミンB1の吸収をサポートする
 「アリシン」を含むたまねぎと一緒に。

作り方

- ①玉ねぎは薄切にし、豚肉はひと口大に切る。
- ②フライパンにごま油を熱し豚肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加えて炒める。
玉ねぎがしんなりしたら一旦火を止めて「Cook Do」とキムチを加えて再び加熱し、豚肉に火が通るまで加熱する。
- ③丼ぶりにご飯を盛り付け、②を乗せて仕上げる。



AJINOMOTO PARK

AJINOMOTOパークは
こちらから



AJINOMOTOパーク
ご案内画面に移動します

いつも生活の中心にある“食”を通じて
毎日を明るく、楽しく

毎日かんたんにつくれる献立や料理のヒントが盛りだくさん。
10,000件以上のかんたんでおいしいレシピ※が揃っています。

※味の素株式会社が運営する「AJINOMOTO PARK」のレシピは、料理研究家の先生や味の素株式会社の食のプロが作っているので、おいしさ保証付き。
毎日の「おいしい」を楽しくサポートします！



「AJINOMOTO PARK」では
毎日のおいしさを
つくるレシピを中心に、
たべることの様々な楽しさを
“もっと”お届けして
いきたいと思っています。



こんなことあったんだ!と
発見する楽しさ
これ使える!と
毎日の生活にいかせる楽しさ
やってみたい!と
新しい体験をする楽しさ



つくるだけにとどまらず
こんな楽しさあったんだ!と
感じられるように、
みなさまの声を聞きながら
様々な食の体験を
追求していきます。



たべる楽しさを、もっと。