

はまぐりの潮汁



(1人分の材料)

1人分 **52kcal**
塩分 **1.8g** **10分**

ポイント

水から昆布と酒とはまぐりを入れ、昆布は湯が煮立つ直前に取り出しましょう。



1人分 **455kcal**
塩分 **1.7g** **60分**

栄養MEMO

はまぐりはコレステロールを下げる効果のあるタウリンに加え、ビタミンB₁₂や鉄、亜鉛を多く含んでおり、動脈硬化や貧血の予防などに効果があります。

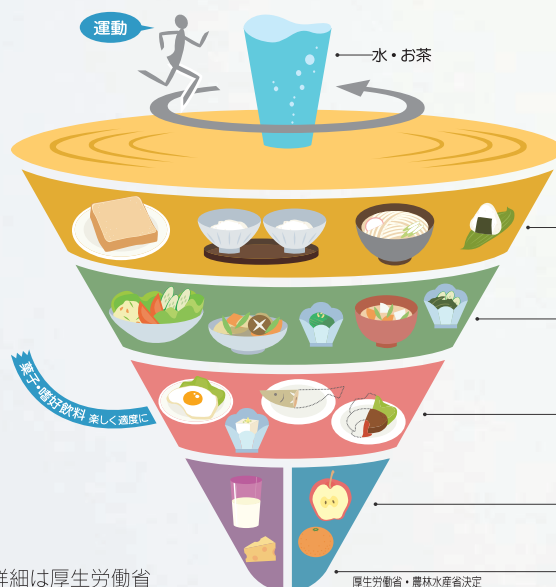
材料(2人分)

はまぐり……………6個
水 2と1/2 カップ
A 昆布……………3cm
酒……………大さじ2
塩……………小さじ1/5
しょうゆ……………少々
うどん……………4cm
三つ葉……………4本

作り方

- ①事前に塩水に浸し砂を吐かせたはまぐりを、よくこすり洗う。うどはせん切りにし、薄い酢水(分量外)にさらす。三つ葉は2本ずつ束にして結ぶ。
- ②鍋にAとはまぐりを入れ、強火にかける。
- ③殻が開いたら火を弱め昆布を取り出し、アクをのそきながら3分煮て、塩としょうゆで調味する。
- ④うどんを加え再び煮立ったら火を止め、碗に入れ三つ葉をのせる。

食事バランスガイドとは?



1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目でわかる食事のめやすです。厚生労働省と農林水産省により平成17年6月に策定されました。ご自身の食事バランスがとれているか、チェックしてみましょう。

◆1日のめやす量(エネルギー摂取量が2200±200kcalの人の場合)

1日分	料理例
5.7 主食(ごはん、パン、麺) (g) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もやし1杯、スリカステイ
5.6 副菜(野菜、きのこ、海藻、豆、豆腐、肉類) (g) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、ほうれん草の味噌汁、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころし
3.5 主菜(肉、魚、卵、大豆料理) (g) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き、焼き魚、魚の天ぷら、まぐりとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 (g) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳、ヨーグルト、チーズ、スライスチーズ、ヨーグルトドリンク 2つ分 = 牛乳、ヨーグルト
2 果物 (g) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※S.V.とはサービング(食事の提供量の単位)の略

※ 詳細は厚生労働省ホームページをご覧ください。
URL: <http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyuu-syokuji.html>

鯛めし

瀬戸内地方の祝い事の席などで古くから親しまれてきた鯛めしに、いり卵と菜の花を添えました。良質なたんぱく質とビタミン類が豊富で、生活習慣病予防にも効果があります。

材料(5人分、作りやすい分量)

鯛の切り身……………4切れ
A 塩……………小さじ1/2
酒……………大さじ1
米……………3合
だし汁……………540ml
B 塩……………小さじ1/3
しょうゆ……………大さじ2
酒……………大さじ2
菜の花……………1束
卵……………2個
C 砂糖……………大さじ1/2
塩……………ひとつまみ
酒……………小さじ1

ポイント

鯛はさっと火を通すことで生臭さをとることができます。

作り方

- ①米はとき、だし汁に30分つける。鯛の切り身にはAをふりかけ10分おく。菜の花はさっと塩ゆで(分量外)したら水にとり、水気を切って半分に切る。卵はときほぐしCを加えて混ぜる。
- ②魚焼きグリルや焼き網を強火で熱し、鯛を入れさっと焼く。
- ③米にBを加え全体に混ぜ合わせ、②の鯛をのせ炊飯器で普通に炊く。
- ④フライパンに卵を流し入れいり卵を作る。
- ⑤炊き上がった鯛をとりだして骨をのそき、身を粗くほぐしてごはん混ぜる。器に盛りつけていり卵、菜の花をのせる。

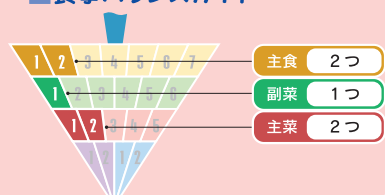


(1人分の材料)

栄養MEMO

鯛はタウリンとビタミンB₁の宝庫で、高血圧の予防や疲労回復効果があります。また、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eが豊富な菜の花を加えることで、がん予防や美肌効果も期待できます。

食事バランスガイド



旬の素材を使った昔ながらの郷土料理を、家庭で簡単に作れるようにアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる日本のスローフードをお楽しみください。

※健康的な食生活のめやすが一目でわかる「食事バランスガイド」つき



レシピ・料理製作 藤井 恵

管理栄養士・フードクリエイター
栄養バランスを考えた、おいしくて簡単な家庭料理が人気。日本テレビ「3分クッキング」など数多くのテレビ番組や雑誌で活躍中。

撮影●菅原史子
スタイリング●高木ひろ子