



1人分 370kcal
塩分 1.9g 30分

梅と枝豆のごはん

梅干しの薬効は古くから知られており、食欲増進などに効果的です。また豊富に含まれるクエン酸には殺菌効果があり、おにぎりやお弁当に入ると食中毒の予防になります。

- 材料**(4人分)
- 米…………… 2合
 - 水…………… 360ml
 - 酒…………… 大さじ1
 - 梅干し…………… 2個
 - ホタテ(貝柱) …… 4個
 - しょうゆ…………… 小さじ1
 - 酒…………… 小さじ1
 - 枝豆…………… 150g
 - 塩…………… 小さじ1/3
 - 油…………… 少々

- 作り方**
- ①米はとぎ、水に30分つける。ホタテはしょうゆと酒をふりかけ下味をつける。枝豆は好みの固さにゆで、さから豆を取り出して塩をまぶす。
 - ②フライパンを熱して薄く油をひき、ホタテを入れて強火で香ばしく焼き目をつける。
 - ③米に酒を加えて混ぜ、②と梅干しをのせ、炊飯器で普通に炊く。
 - ④炊き上がったら、梅干しの種を取り、ホタテと一緒に軽くほぐす。枝豆をのせ、ふんわり混ぜる。

ポイント

ホタテはさっと焼き目をつければ、生臭くなるのを防ぐことができます。

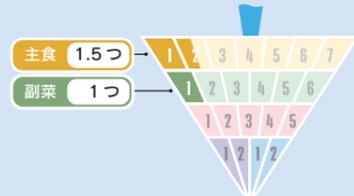


(1人分の材料)

栄養MEMO

梅干しのクエン酸には、疲労回復効果や胃腸の動きを整える効果があります。枝豆に含まれるアミノ酸のひとつであるメチオニン、ビタミンCやビタミンB1にはアルコール分解を助ける作用があるので、二日酔いの改善が期待できます。

食事バランスガイド



食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかが一目でわかる食事のめやすです。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。

主食、副菜、主菜をバランスよく組み合わせましょう

主食や副菜は不足しがちで、主菜は多く摂取される傾向にあります。どれが多すぎても欠けてもバランスが悪くなり、コマが倒れてしまうので、主食、副菜、主菜はバランスよく組み合わせましょう。

●1日のめやす量 (エネルギー摂取量が2200±200kcalの人の場合)

- 5~7つ 主食(ごはん、パン、麺)
- 5~6つ 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)
- 3~5つ 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)
- 2つ 牛乳・乳製品
- 2つ 果物

バランスの良い例



バランスの悪い例

(主食と副菜が欠けて、主菜が多すぎる例)



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



1人分 217kcal
塩分 2.6g 15分

ゴーヤチャンプルー

ゴーヤと、豆腐や卵などを一緒に炒めた沖縄の郷土料理です。暑い夏、食欲がないときでもビタミンやミネラル、たんぱく質等を補えます。

- 材料**(2人分)
- 木綿豆腐…………… 1/2丁
 - ゴーヤ…………… 1本
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - にんじん…………… 1/2本
 - 卵…………… 1個
 - 削りがつお 1/2カップ
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - しょうゆ…………… 小さじ1/2
 - ごま油…………… 大さじ1/2
 - 油…………… 大さじ1/2

- 作り方**
- ①豆腐は、ペーパータオルに包み10分おく。ゴーヤは縦半分切ってわたと種をのぞき、小口薄切りにする。塩をふってしばらくおき、さっと洗いたたく水気を絞る。にんじんはせん切りにする。
 - ②フライパンにごま油をひいて熱し、豆腐をちぎり入れ、薄く色づくまで炒めて取り出す。
 - ③同じフライパンに油をひいて熱し、ゴーヤ、にんじんを炒める。全体に油が回ったら豆腐を戻し、削りがつおの半量を入れさっと炒める。
 - ④③に砂糖、塩、しょうゆを加えて調味し、溶いた卵を回し入れてひと炒めする。
 - ⑤皿に盛り、残りの削りがつおをのせる。

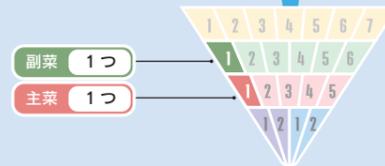


(1人分の材料)

栄養MEMO

ゴーヤはビタミンCが豊富で、シミ・そばかすを予防する効果があります。また、独特な苦味成分には、食欲増進効果、血糖値低下作用なども期待できます。豆腐はカルシウム・鉄などのミネラルが豊富で、骨粗しょう症や貧血予防などにも効果的です。

食事バランスガイド



ポイント

ゴーヤは塩をふってしばらくおいたのち、さっと洗うことで、苦味をおさえることができます。



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