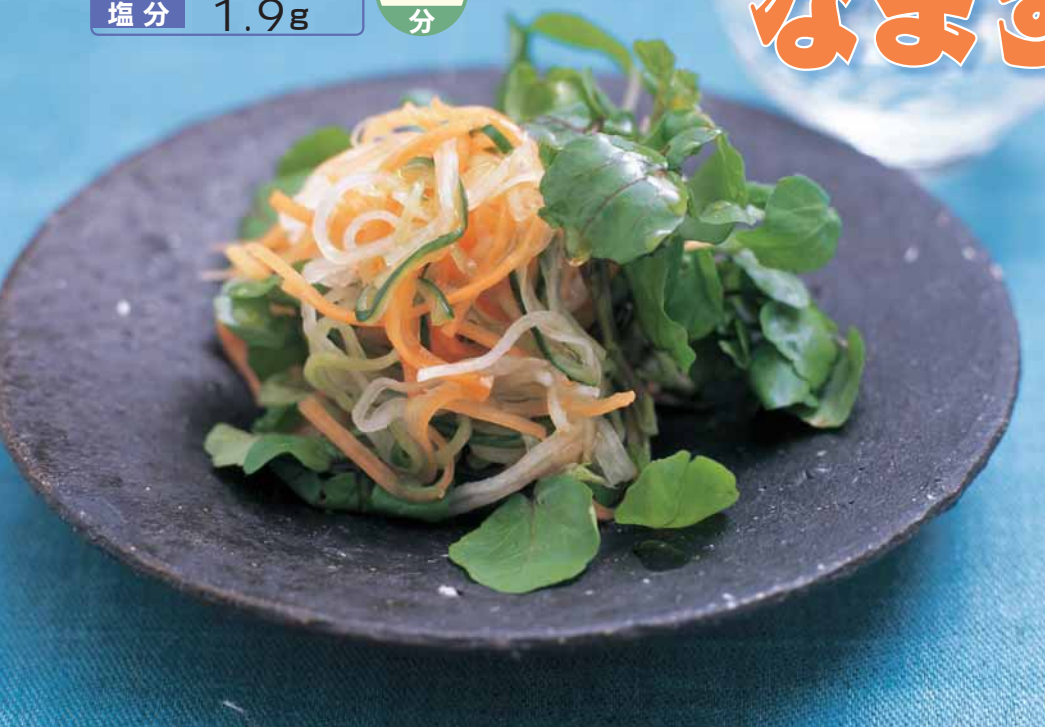


1人分 105kcal
塩分 1.9g 15分



なまますらだ

酢のかわりにゆずの絞り汁を使ったドレッシングやクレソンを加え、サラダ風になますをアレンジしました。

(1人分の材料)



ポイント

大根、にんじん、きゅうりは、なます切りという切り方をしています。かたすぎずやわらかすぎず、ほどよい歯ごたえになります。

材料(2人分)

- 大根……………200g
- にんじん……………1/3本
- きゅうり……………1本
- 塩……………小さじ1
- クレソン……………1/2束
- ゆずの絞り汁 ……大さじ1と1/2
- 砂糖……………小さじ1
- A 塩……………小さじ1/2
- オリーブ油 ……大さじ1
- こしょう……………少々

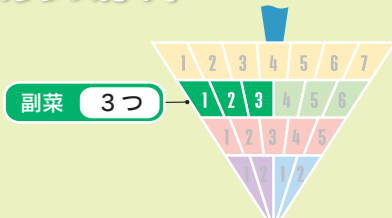
作り方

- ①大根、にんじん、きゅうりはそれぞれななめ薄切りにしてからずらして重ね、5~6cm長さのせん切りにする。クレソンの葉はちぎり、くきはななめ薄切りにする。
- ②大根、にんじん、きゅうりに塩をふり、しんなりしたら水気を絞る。
- ③②とクレソンに、混ぜ合わせたAをかけて和える。

栄養MEMO

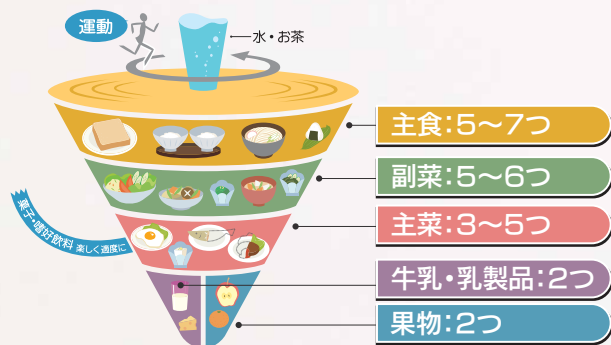
大根にはでんぷんの分解酵素ジアスターゼが含まれており、消化促進や胸やけ解消に効果を発揮します。にんじんに含まれるβカロテンはからだの抵抗力を高め、かぜを予防します。

食事バランスガイド



食事バランスガイドとは?

1日のめやす量 (エネルギー摂取量が2200±200kcalの人の場合)



「食事バランスガイド」とは、食事で「何を」「どれだけ」食べたらよいかが目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。

菓子や嗜好飲料はほどほどに!

菓子や嗜好飲料は食生活の楽しみのひとつ。でも、とりすぎるとカロリーオーバーとなり、肥満につながる恐れがあります。食事とのバランスを考え、適度にとることが大切です。

●菓子(1日200kcal程度がめやす)

- せんべい……………3~4枚
- ショートケーキ…小1個

1日のめやす量

- お酒(適度な飲酒量で)
- ビール……………中ビン1本
- 日本酒……………1合
- ワイン……………グラス2杯

※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/eiyou-syokujji.html>

1人分 159kcal
塩分 3.4g 15分



かきの土手鍋

鍋のまわりに土手のように塗ったみそを溶かしながらかきや野菜を煮て食べる、広島郷土料理です。

材料(4人分)

- かき……………300g
- 長ねぎ……………2本
- わけぎ……………1束
- 赤みそ……………80g
- みりん……………大さじ1
- 酒……………大さじ2
- A しょうが(すりおろし) ……1かけ分
- にんにく(すりおろし) ……1かけ分

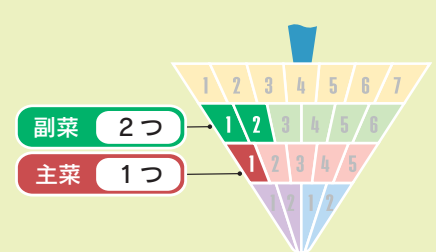
作り方

- ①かきは薄い塩水(分量外)の中で軽くふって洗い、ザルにあげて水気を切る。長ねぎ、わけぎはななめ薄切りにする。
- ②鍋のふちの内側に混ぜ合わせたAを塗り、長ねぎ、わけぎ、かきをのせて蓋をし、中火にかける。
- ③フツフツ煮たったら蓋を取り、長ねぎなどから出てきた水分にAを少しずつ溶かしながら煮る。
- ④長ねぎがしんなりし、かきがブリッとしたら火を止める。

栄養MEMO

かきはミネラル含有量が豊富です。中でも亜鉛の含有量が多く、かぜや肌荒れ、味覚障害の予防に役立ちます。また、造血作用のあるビタミンB₁₂と鉄を含むので、貧血予防にも効果的です。

食事バランスガイド



(1人分の材料)

ポイント

土手のみそを少しずつ溶かしながら、好みの味加減にして食べましょう。



旬の素材、昔ながらの調理法を用いた日本のスローフードを、ご家庭で簡単に作れるようアレンジしました。素材の味を活かした、滋味あふれる料理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