

高野豆腐の卵とじ

〈栄養価〉エネルギー162kcal



材料	
鶏肉(ムネ肉)	30g
酒	小さじ1/2
油	小さじ1/2
高野豆腐	1枚
にんじん	1/4本
たまねぎ	1/2個
筍水煮	50g
干し椎茸	1枚
砂糖(三温糖)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
水	大さじ2
卵	2個

作り方

- 1 鶏肉は一口大に、高野豆腐は水で戻して縦2等分し1cm幅の短冊切りにします。にんじんはいちょう切り、たまねぎは2等分し1cmスライス、筍はいちょう切りにして下茹でし、干し椎茸は水で戻して細切りにします。
- 2 鍋を熱して油を入れ、肉を炒め酒を加えます。
- 3 肉の色が変わったら干し椎茸・筍・にんじんを加えて炒めます。
- 4 たまねぎを入れて炒め、なじんだら水と酒・砂糖を入れて煮ます。
- 5 しょうゆ、みりんを入れます。
- 6 具材に火が通ったら、高野豆腐を加えます。
- 7 高野豆腐に味がしみたら、溶き卵を加え、仕上げます。

ひじきごはん

〈栄養価〉エネルギー399kcal



材料	
米	1カップ
油	少々
鶏肉(ムネ肉)	50g
にんじん	1/4本
油揚げ	1/2枚
干し椎茸	1枚
塩	少々
しょうゆ	小さじ1
酒	少量
水	
ひじき	5g
油	少々
砂糖(三温糖)	少々
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ※米を研いでおきます。
※干し椎茸とひじきは水で戻しておきます。
- 1 にんじん、油揚げ、干し椎茸は細く切ります。鶏肉も小さめに切ります。
 - 2 鶏肉、にんじん、油揚げ、椎茸を炒めて塩、しょうゆ、酒を加えます。
 - 3 炊飯器に研いだ米と②の具をのせて炊きます。
 - 4 鍋を熱して油を入れ、ひじきを炒めます。砂糖としょうゆを加えて炒めます。
 - 5 炊きあがったごはん、ひじきを混ぜます。

伝えたい!日本のごはん

「和食」で「まごわやさしい」食事のすすめ

ま

豆類・大豆・大豆加工品

良質なたんぱく質、ミネラルが豊富。生活習慣病予防に効果あり。

ご

ごま・ナッツ類

たんぱく質、脂質、ミネラルが豊富。コレステロールを減らす作用あり。

わ

海そう類

各種ミネラルが豊富。体の抵抗力を高め、若々しさを保つ働き。

や

野菜類

野菜に含まれるビタミンは、のどや鼻などの皮膚や粘膜を健康に保ち、抵抗力を維持。

さ

魚介類

DHAやEPA、タウリンはコレステロールを減らし、血液をきれいにし、疲労回復の効果あり。DHAは脳の働きを活発にする。

し

きのこ類

カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富。食物せんいも豊富でおなかの調子を整える。

い

いも類

メラニンの沈着をおさえるビタミンC、潤いとハリを保つビタミンEが豊富。美肌づくりに最適。

香味あえ

〈栄養価〉エネルギー57kcal



材料	
キャベツ	2枚
きゅうり	1/3本
小松菜	2株
白ごま	小さじ1
かつおぶし	1パック
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1

作り方

- 1 キャベツは短冊切り、きゅうりは半月スライス、小松菜は2cmのざく切りにします。
- 2 野菜は茹でて水に取り、水気をきっておきます。
- 3 野菜と調味料、ごま、かつおぶしを和えます。

「和食」の魅力は

バランスがよい

- ・一汁二菜 (ごはん・汁もの・主菜・副菜)
- ・低脂肪、食物せんいが豊富
- ・五味(甘味・塩味・苦味・酸味にうま味)が加わるのが日本食)

やさしい味つけ

- ・さとう・しお・す・せうゆ・みそを基本に使った味つけ ※せうゆ…しょうゆ
- ・昆布やかつお節からとる無添加のだしのうま味

風土・気候にあった食材

- ・四季(旬)の食材
- ・風土にあった発酵食品(味噌・醤油・納豆・漬物など)

食文化

- ・行事食(おせち)や、郷土料理
- ・はしの文化
- ・代々伝わる家庭料理(肉じゃが・きんぴらごぼう・煮魚・ひじき煮・ごま和えなど)