

食育メール

毎月19日は食育の日

お手軽おうちごはん

おうちごはんにはどのようなイメージをお持ちでしょうか。

おうちご飯は、外食より食費が抑えられたり、好みの味付けにできたりと良いことがあります。缶詰や冷凍食品をうまく活用するなど、工夫次第で簡単に食卓が豊かになります。

おうちごはんの工夫点

面倒なときでも簡単に一品

缶詰

焼き鳥の缶詰はレンジで卵とじにしたり、サバの缶詰は味噌汁に入れることで一品になります

調理不要の食品

納豆やめかぶなど出すだけで一品になる食品を常備しておきましょう。

カット野菜

そのまま料理に使えるため、面倒な野菜の下準備の手間を省くことができます。



レンジで簡単
焼き鳥の卵とじ



ねばねば納豆



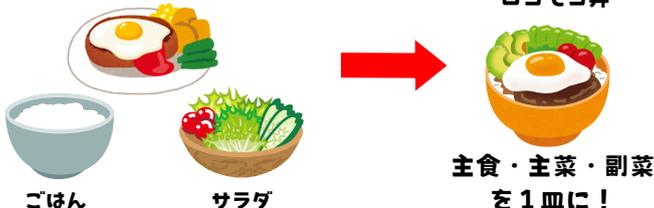
キャベツと
ほうれん草の
塩昆布和え

片付けの手間を減らす

- ・葉物野菜は包丁を使わず、手でちぎる。
- ・肉や魚の下味をつけるときにボウルを使わず、ポリ袋や食品トレイで代用する。
- ・どんぶりやワンプレートを使用すれば洗い物が減らせる。

ハンバーグ

ロコモコ丼



ごはん

サラダ

主食・主菜・副菜
を1皿に！

電子レンジで調理できる

献立で一品作る

電子レンジでは、簡単に調理ができます。あと一品ほしい時や仕事などで疲れて頑張れないときには電子レンジに頼ることも一つの手段です。

三条市クックパッド
→電子レンジで検索

三条市のクックパッドで紹介しているレンジ加熱でできる簡単レシピです。



野菜は安いときに買っておき、冷凍でストック!

野菜を冷凍する際に意識すること

- ・洗える野菜は流水で洗い、料理しやすい大きさに切る。
- ・キッチンペーパーで、挟んで軽くたたくようにして余分な水分を拭き取る。
- ・ジップ付きの保存袋などに入れ、できるだけ空気を抜き平らにならし、早く凍る工夫をする。
- ・アルミのバットなどの金属トレイに乗せて冷凍庫へ入れる。

〈参考〉農林水産省HP 簡単な「冷凍ワザ」で、野菜を新鮮に！おいしく！

保存期間は
約3週間を目安に

アクがある野菜（ほうれん草、山菜など）は茹でておく抜きをしてから冷凍する。

冷凍野菜を活用したレシピ

～ほうれん草の辛子和え～

〈材料〉

- ・冷凍ほうれん草 100g
- ・鶏ひき肉 100g

★調味料

- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1/2
- ・醤油 大さじ1/2
- ・からし 小さじ1/2



クックパッドはこちら

〈作り方〉

- 1.耐熱容器に★の調味料と鶏ひき肉を入れ、混ぜる。
- 2.1にラップをふんわりとかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。（火が通っていなかったら追加で30秒～）
- 3.ほうれん草は袋の表示通り電子レンジで加熱し、2と和える。



ポイント

- ・電子レンジで加熱するだけで作れます。
- ・市販の冷凍ほうれん草を使用するため包丁やまな板が不要です。

時短にお勧め！

★覚えておきたい調味料の組み合わせ

煮物のだし

- ・砂糖
- ・醤油
- ・酒
- ・みりん

比率は1 : 1 : 1 : 1

砂糖は入れず

+ 生姜で生姜焼きのタレに

麻婆の素

〈2人分〉

- ・生姜：小さじ1
- ・醤油：大さじ1
- ・ニンニク：小さじ1/2
- ・ごま油：小さじ1
- ・豆板醤：大さじ1/2
- ・酒：大さじ1
- ・鶏ガラスープの素：小さじ1/3
- ・水：150cc

→麻婆豆腐や麻婆春雨などに

ごまだれ

〈2人分〉

- ・味噌 小さじ1
- ・ごま油 小さじ1
- ・酢 大さじ2
- ・豆板醤 小さじ1/2～1
- ・すりごま 大さじ2

→棒々鶏などのタレに

旬の野菜紹介 2月は長ねぎ

ねぎは一年中スーパーなどに並んでいますが、旬は冬です。寒さが厳しくなると甘味も増します。白いところにツヤがあり、フカフカしておらず、よく締まって弾力のあるものを選びましょう。鍋料理や汁物など、ねぎがトロトロになるまで加熱するのがおすすめです。一本丸ごと使えない時は、ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室に立てて保存し、早めに使いきりましょう。刻んで、冷凍しておくとも凍ったまま料理に使えるので便利です。

長ねぎを使ったレシピ



UMAMI SANJO

素材やだしのうま味を

生かした食事を

一日の塩分の目標量は・・・

男性7.5g未満

女性6.5g未満

血圧の高い人や

治療中の方6g未満

塩のとり過ぎは高血圧の原因の一つです。

とり過ぎに気をつけましょう。

発行元

三条市福祉保健部健康づくり課 食育推進室

電話0256-34-5448（直通）

E-mail kenko@city.sanjo.niigata.jp