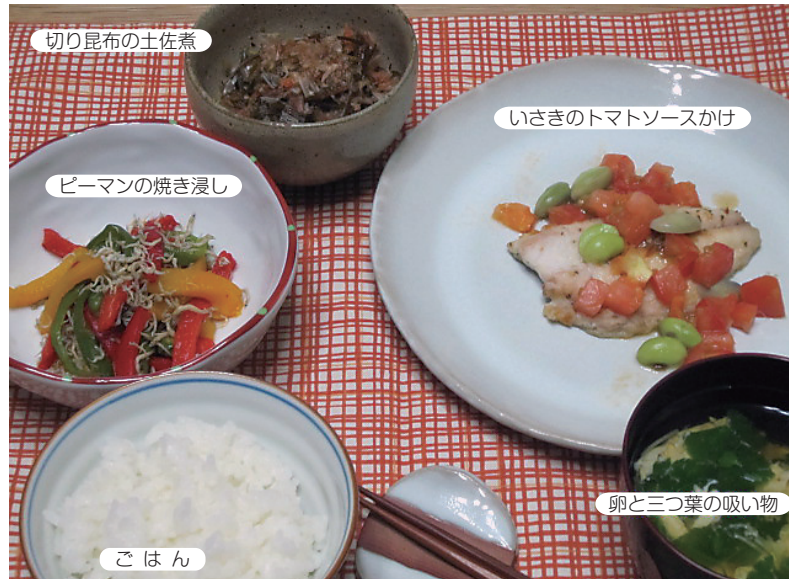


☆ からだにいいヘルシーレシピ ☆



[1人当たり]

エネルギー	636kcal	たんぱく質	34.2g	脂 質	16.2g
カルシウム	142mg	カリウム	1408mg	食塩相当量	3.1g

健康コラム⑭ ～環境にやさしい食生活～

調理や保存を上手にして、無駄や廃棄を少なくしましょう。

日本は食糧自給率が40%と、先進国の中で最低の水準にあり、世界一の輸入大国ですが、このような中で、食品の多くを食べ残したり、廃棄したりしており、貴重な食料資源を浪費しています。

買い過ぎに注意したり、調理や保存を上手にしたり、無駄を削減し、環境にやさしい合理的な食生活をしていきましょう。

【保存を上手においしく・長持ちさせる方法】

- ♪ 根菜類は、土のまま、新聞紙などに包み、涼しく風通しの良い、直射日光が当たらない室内で保存します。
- ♪ 買い過ぎた食品は冷凍庫に。野菜は一度、軽く下茹でし、水切りしてから保存すると、風味の劣化が少なくなります。
- ♪ 冷凍庫での保存期間は、1～2カ月を目安にしましょう。

◆ごはん 精白米 140g

材料は2人分

大きじ=15ml 小さじ=5ml

◆いさきのトマトソースかけ

【材 料】

いさき(1切れ80g) 2切れ	にんにく 1かけ	枝豆 20g
塩 小さじ1/12	オリーブ油 大きじ2/3	トマト 60g
こしょう 適宜	白ワイン 60ml	無塩バター 小さじ1/2
小麦粉 適宜		

【作り方】

- ① トマトは角切り、枝豆は茹でてさやから出して薄皮をむく。にんにくは叩いてつぶす。
- ② フライパンにオリーブ油の半量とにんにくを入れ、弱火にかけて1～2分焦がさないように炒め、香りが出たら、塩・こしょうをして小麦粉を薄くつけた「いさき」を皮目から焼く。
- ③ 中火で両面を2～3分色よく焼き、フライパンを火からはずして白ワインを注ぎ、弱火にかけてアルコール分をとばしてから、蓋をして2～3分間煮て、皿に魚を盛る。
- ④ ③の煮汁を2/3量になるまで煮詰め、バター・①のトマト・枝豆と残りのオリーブ油を加え、魚にソースをかける。

◆ピーマンの焼き浸し

【材 料】

ピーマン青 40g	ピーマン赤 50g	ピーマン黄 50g
ちりめんじゃこ 10g		
④ だし汁 30ml	しょうゆ(淡) 小さじ1	土生姜(すりおろす) 4g

【作り方】

- ① ピーマンを洗って、220℃のオーブンで両面焼く。焦げ目を除いてせん切りにする。
- ② ちりめんじゃこはフライパンでからいりする。
- ③ ①のピーマンと調味料④を合わせる。器に盛り、その上にちりめんじゃこをふりかける。

◆切り昆布の土佐煮

【材 料】

刻み昆布 10g	だし汁 100ml	しょうゆ(濃) 小さじ2
人参 20g		⑥ 酒 大きじ1・1/3
油揚げ 20g	花かつお(ひとにぎり)	砂糖 小さじ2

【作り方】

- ① 刻み昆布は水につけておく。水が昆布に浸透すれば、水気をきる。
- ② 人参はせん切りに、油揚げは湯通しし、せん切りにする。
- ③ 鍋にだし汁と人参を入れて煮る。人参が柔らかくなれば、⑥の調味料と刻み昆布・油揚げを加えて煮汁がなくなるまで煮る。
- ④ ③を器に盛り、花かつおを振りかける。

◆卵と三つ葉の吸い物

【材 料】

卵 40g	煮干だし汁 320ml	しょうゆ(淡) 小さじ1
三つ葉 10g	トマトの汁(しぼり汁) 20ml	

【作り方】

- ① 卵は溶いておく。三つ葉は3cm長さに切る。
- ② だし汁を入れた鍋に、しょうゆとトマト汁で調味し、溶き卵を鍋の縁から回し入れる。
- ③ 器に盛り、三つ葉を添える。