

今月のレシピ

調理・監修  学校法人ミズモト学園
東海調理製菓専門学校
 静岡県浜松市中区板屋町101-11
<http://www.mizumoto.ac.jp/chori/>

いよいよ行楽シーズン到来ですね！
 こんな季節感のあるお弁当を持って出掛けられてはいかがでしょう？

和・行楽弁当



おさくらごはん

材料	分量	目安量
米	360g	2合
しょうゆ	24g	大さじ2
酒	24g	大さじ2
油	12g	大さじ1
さやえんどう	8g	4本

- 【作り方】 🕒45分
- ① 米は洗ってザルに上げ、水気がきれるまで待つ。
 - ② 炊飯器に米を入れ、水をいったん2合の目盛りまで加えてから、調味料分の大さじ4を取り除き、炊く。炊き上がったらすっくりと混ぜる。
 - ③ さやえんどうを軽くゆで、飾り切りにする。
 - ④ ご飯を盛り、さやえんどうを飾る。

和・行楽弁当 栄養成分(1人分)	
エネルギー	680kcal
たんぱく質	35.4g
脂質	18.9g
ビタミンC	65mg
食塩	5.8g

新じゃがと鶏そぼろ煮

材料	分量	目安量
新じゃが芋	400g	10個
新玉ねぎ	200g	1個
油	12g	大さじ1
鶏ひき肉	100g	
砂糖	9g	大さじ1
みりん	12g	大さじ1
しょうゆ	24g	大さじ2
うすい豆(グリーンピース)	20g	大さじ2

- 【作り方】 🕒30分
- ① 新じゃが芋と新玉ねぎは洗って皮をむき一口大に切る。
 - ② 鍋に油を熱し、新じゃが芋と新玉ねぎを加え、ひき肉を加えて、さっと炒める。
 - ③ ②に具が浸るくらいに水を加え、火にかける。
 - ④ うすい豆を2～3分ゆでる。
 - ⑤ ③が沸騰したら火を弱め、アクと泡をとって砂糖・みりんを加え、4～5分煮る。
 - ⑥ しょうゆを加え、煮汁が半分になるまで煮る。
 - ⑦ 最後にゆでたうすい豆を加える。

★作り方のポイント ★★★★★★
 新じゃがいもを煮詰めすぎないように！
 型崩れ起こしやすくなりますよ☆

たから健康レター

第4号
2008/5

“自分の体は自分で守る”時代。この「たから健康レター」は病気治癒の対処法ばかりでなく、気づきにくい身体の黄色信号チェック法など、健やかな生活スタイル創造に向けた健康情報を取り上げます。



特集 賢く選ぼう
 P. 1~P. 2 コンビニ弁当

今月のレシピ

P. 3 おさくらごはん
 新じゃがと鶏そぼろ煮



発行元：株式会社トラストファーマシー
 住所：東京都豊島区南池袋2-16-8
 藤久ビル東三号館3F
 TEL：03-5958-3137
 FAX：03-5958-3138
 HP：http://www.trust-ph.jp/

コンビニ弁当

私たちの生活に欠かせない存在となっているコンビニ。全国にどのくらいコンビニがあるか、みなさんご存知ですか？中小あわせて約50,000件！！にもなるそうです。

24時間開いていることや、お弁当飲み物、生活必需品が置いてあるため、つい寄ってしまう人が多いのではないのでしょうか？

〇〇シェフが考案したお弁当、あるいは懐かしいお袋の味、健康番組の情報から即、活用できる料理が手軽に食べられ、今は老若男女問わず様々な場面で活用されています。しかし、一方では油が多くてカロリーが高そう、栄養バランスが悪そうといったイメージがあると思います。確かに手作りする食事が一番です。でも選び方を少し工夫すれば、いつもと違う摂り方が出来ます。

今回は、そのコンビニ弁当を賢く選ぶポイントをご紹介します。

コンビニ弁当選びのポイント



◆成分表示をよく見る

商品を選ぶ時に、つい見た目だけで決めていませんか？

少なくともエネルギー、塩分はチェックしましょう。

◆食材をたくさん使っているお弁当を選ぶ

幕の内弁当のような食材がたくさん使われているお弁当を選びましょう。

もしくは、サイドメニューをプラスしてバランスを整えましょう。

◆1品料理だけの利用ではなく、数種類組み合わせる

主食・主菜・副菜を組み合わせましょう。

★お惣菜をいろいろ組み合わせる時のポイント★

- ①おにぎりやサンドイッチなどの主食になるもの
- ②肉や魚などのたんぱく質を含む主菜(メインになるおかず)を選ぶ
- ③主菜の倍量ぐらいの野菜中心の副菜を選ぶ

組み合わせられない時は・・・

野菜中心に作られた野菜ジュースを組み合わせることをおすすめします。(飲みやすくするためにフルーツ中心に作られているものがありますが、カロリーが高くなってしまいます。)



オススメする組み合わせ

【おにぎりを選ぶ場合】



唐揚げ

または



おでん



煮物

または



野菜スープ

ワンポイントアドバイス

おにぎり+カップラーメンという組み合わせで済ませがちですが、主菜となるたんぱく源とお浸しやスープなどをプラスします。

【パスタを選ぶ場合】



サラダ



乳製品

ワンポイントアドバイス

パスタはなるべく和風のものを選ぶとカロリーが抑えられます。ビタミン・ミネラルを補給するためにサラダや乳製品も選びましょう。

【牛丼を選ぶ場合】



サラダ

または



ほうれん草の
ゴマ和え

ワンポイントアドバイス

牛丼で主食+主菜が摂れます。あとは副菜となるサラダやお浸しを補えばOK！

【サンドイッチを選ぶ場合】



サラダ

または



野菜スープ



乳製品

ワンポイントアドバイス

サンドイッチはなるべく野菜がたくさん入ったものを選びましょう。乳製品をプラスすることで味も栄養バランスも良くなります。