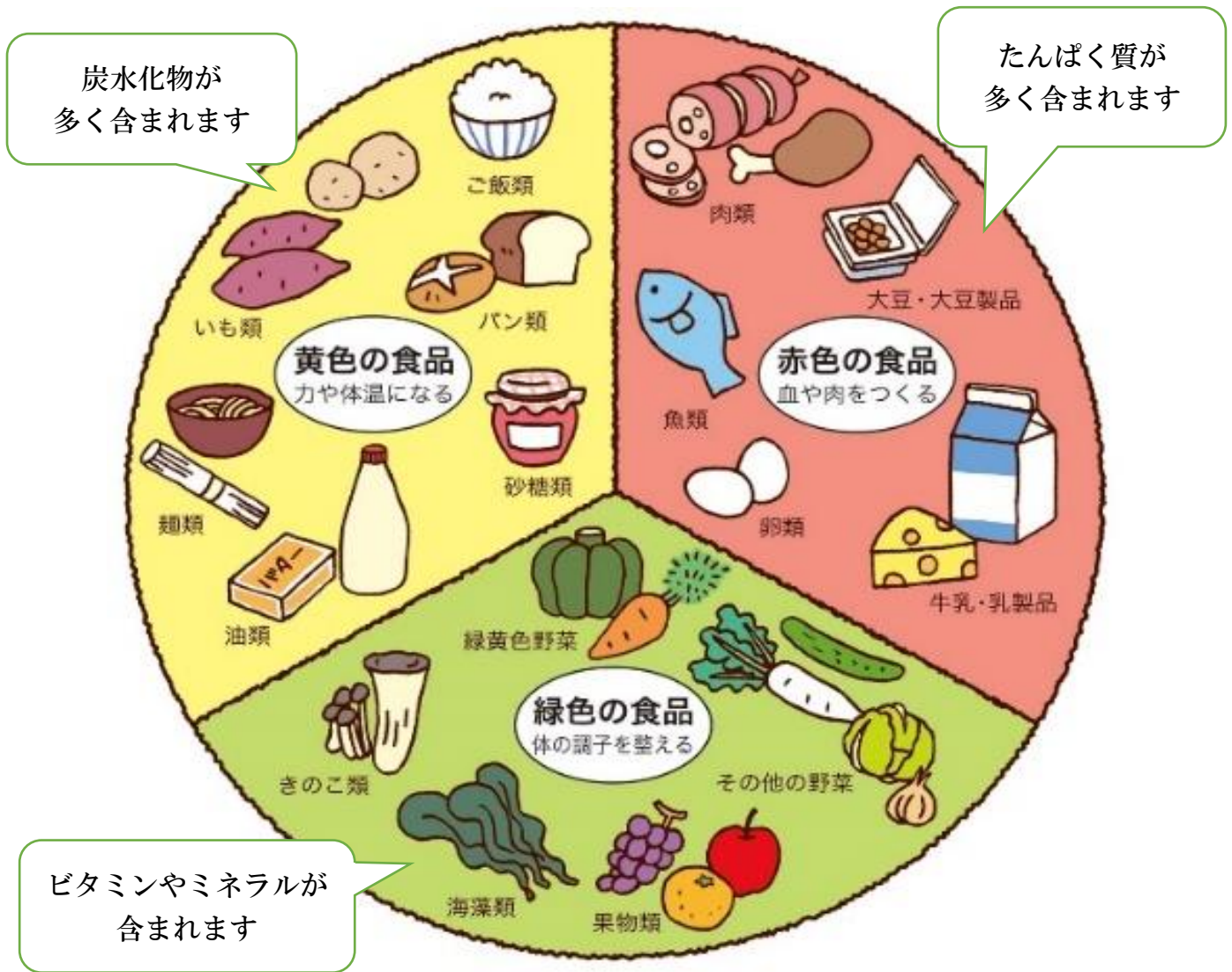


お料理ビギナーのための栄養教室③

栄養バランスのよい食事

食品は簡単にわけて、3つのグループに分けられます。

信号の色 ● ● ● で覚えるとよいでしょう。



毎食この3色の食品がとれているか確認

しましょう。とれていないものがあれば、

加えるように心掛けることで、栄養バランス

を整えることができます。



電子レンジの基礎知識

1. W (ワット) について

機種によって、500W、600W、700W、800Wなど色々あります。

W数が違う場合、W×時間(分)の合計が一緒になるように時間を決めてください。

例) 500Wで6分は600Wで何分加熱すればよいでしょうか。

$$500 \times 6 = 3000$$

$$3000 \div 600 = 5 \quad \underline{600Wで5分}$$

2. ラップはどうしたらいい?

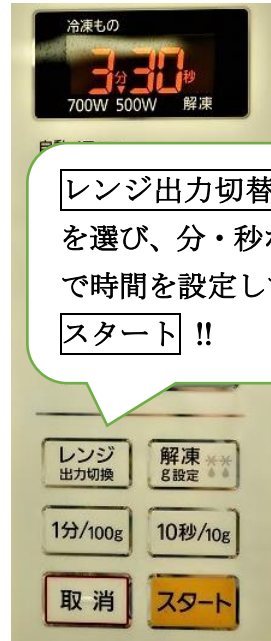
ラップをする・・・水分をとばしたくない食品・食材
蒸す・温める場合

ラップをしない・・・水分をとばしたい食品・食材
天ぷら、揚げ物、ピラフ、炒め物など

温めるときは

- × 端をあける・ふわっとのせるだけ・ピンと張る
- 余裕をもった大きさに切り、蒸気で膨らんでも大丈夫なくらい、ふんわりとゆとりを持たせてかけ、ラップの端はぴったりとお皿に密着させる。

ふんわり・ぴったりラップをかけましょう。
アルミホイルは使えません。



レンジ出力切替でWを選び、分・秒ボタンで時間を設定してスタート!!

3. 使用できる容器

○ 使える容器	× 使えない容器
<p>陶器 (ただし、模様など一部でも金属が使われているものは不可)</p> <p>耐熱ガラス</p> <p>耐熱プラスチック</p>	<p>金属容器</p> <p>ホーロー</p> <p>漆器・竹製品・紙容器</p> <p>耐熱性のないガラス</p> <p>耐熱性のないプラスチック容器</p>
<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <p>陶器</p> <p>耐熱ガラス</p> <p>耐熱 プラスチック</p> </div>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; text-align: center;"> <p>金属容器</p> <p>ホーロー</p> <p>漆器</p> </div>

電子レンジで料理に挑戦してみましょ！

☆ごはん

☆レンジで肉豆腐

☆レンジで温野菜サラダ



レンジで肉豆腐

(材料) 2人分

木綿豆腐	200g	
牛肉切り落とし	100g	
長ねぎ	1本	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1・1/2
	かつおぶし	2g



(作り方)

① 豆腐は料理が水っぽくなるのを防ぐため、キッチンペーパーに包んで上に重しをのせ、しばらく水切りしておく。



② 牛肉は食べやすい大きさに切る。ねぎはななめ薄切りにして、飾り用に青い部分を少しとっておく。豆腐は4等分に切る。



③ 耐熱容器にAを入れて混ぜ、牛肉とからめたら、ねぎと豆腐を加え、ふんわりとラップをして500Wの電子レンジで10分加熱する。



500W10分
加熱後

④ 器に盛り付け、飾り用のねぎを飾る。

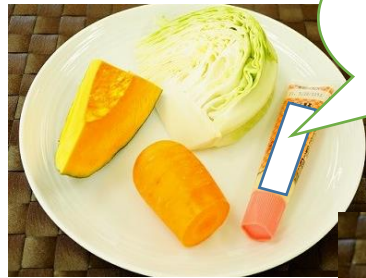


一人分ずつお皿に入れ500W5分で加熱してもできます。

レンジで温野菜サラダ

(材料) 2人分

かぼちゃ	100g
にんじん	100g
キャベツ	150g
《ドレッシング》	
みそ	大さじ1
ごま油	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1
すりおろしにんにく (チューブ)	少々



おろしにんにくの
チューブタイプです



(作り方)

- ① かぼちゃは5～6mm幅の薄切りにする。
にんじんは3mm幅の半月切りにする。
キャベツは5cm角ぐらいのざく切りにする。
- ② 耐熱容器にかぼちゃとにんじんを入れて、ふんわりとラップして500Wで3分30秒加熱する。
キャベツをたして、ラップをして500Wで3分30秒加熱する。
- ③ ドレッシングの材料を混ぜ、サラダにかける。



ごはん



(材料) 2人分

白米	1合
----	----

(作り方)

★栄養教室②『おいしいごはんの炊き方』参照



ごはん150g

(岩倉市保健センター)