

お料理ビギナーのための栄養教室⑤

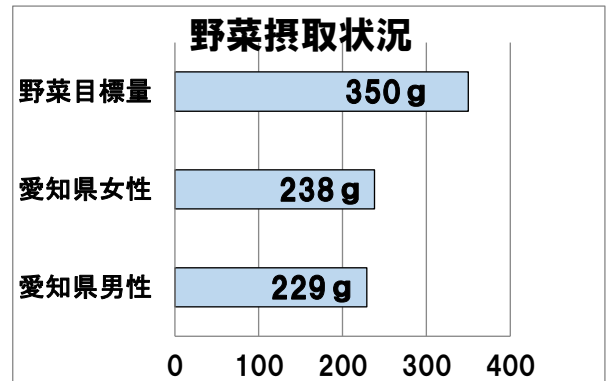
野菜を1日350g摂ろう！

野菜には、便通を整え血圧や血液中の脂質、血糖の上昇を抑えたり、がんを予防したりする効果があります。

生活習慣病予防の点から、野菜は1日350g摂ることが勧められています。

しかし、愛知県は野菜の摂取量が少なく、男女とも全国最下位群。男性は全国最下位です。

野菜を意識して摂るように心掛けましょう。



平成28年度国民健康・栄養調査より



野菜350g

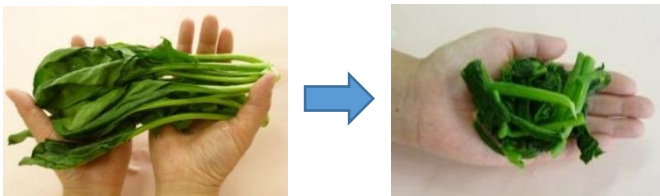


緑黄色野菜120g

野菜350gのうち、
1/3 (約120g) は
緑黄色野菜で摂り
ましょう。

★野菜をたくさん食べる工夫

① 加熱してかさを減らす



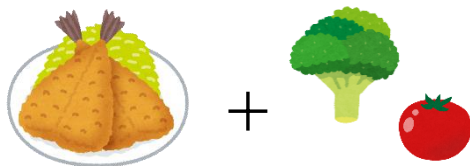
生80g

ゆで80g

③ 汁物は具沢山にする



② 付け合わせに野菜をたっぷりつける



④ 毎食一品以上野菜の料理をとり入れる



朝食に野菜食べていますか？

今よりあと一皿野菜を食べよう！ ～小鉢(80g)の例～



くし形トマト



ほうれん草の
おひたし



きゅうりの
塩もみ

麺のゆで方



★うどん、そうめん、ひやむぎ、そばのゆで方

麺の重さの10倍の水を鍋に沸騰させ、麺をほぐしながら入れ、強火でゆでる。菜箸で8の字を描くようにほぐすとよい。沸騰してあふれそうになったら、※さし水をする。好みの固さになったら、手早くざるにとり、冷水をかけて熱と表面のぬめりをとる。

直径 1.3 mm未満がそうめん
1.3 mm以上、1.7 mm未満がひやむぎ
それ以上がうどん

※さし水・・・沸騰して吹きこぼれるのを防ぐために加える少量の水のこと

★パスタのゆで方

1人前ゆでるのに、1リットルの湯を用意し、1%の塩(10g)を入れる。

パスタ全体を沸騰した湯の中に入れ、菜箸で混ぜて、くっつかないようにする。あとは火加減を弱め、小さく沸騰する状態にし、※さし水はしない。

フライパンでソースとからめる場合は、袋に書いてあるゆで時間より1分早くざるにとり、残りの1分でソースとからめるとよい。

色々な種類のパスタ



イタリアにはなんと 650種類ものパスタがあると言われています。

栄養が偏りがち!!

麺料理を食べる時の工夫

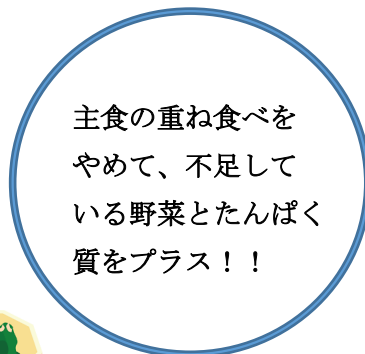
- ① 食塩が多いのでうどんやラーメン、そばなどの汁は残す。
- ② たんぱく質と野菜が不足しやすいので組み合わせる料理を工夫するか、麺を具たくさんものにする。
- ③ ごはんと一緒に食べるなど、主食の重ね食べをしない。
- ④ のど越しがよいため、噛まずに食べてしまうと食べ過ぎにつながる。よく噛むことを意識する。



うどん + おにぎり



うどん + ゆで卵 + 青菜のおひたし



主食の重ね食べをやめて、不足している野菜とたんぱく質をプラス!!



ラーメン + チャーハン



ラーメン + 野菜サラダ

麺料理に挑戦してみましよう！！

☆小松菜とベーコンの和風パスタ

☆バンバンジー風サラダ



小松菜とベーコンの和風パスタ

(材料) 2人分

スパゲッティ	160g
水	2L
塩	20g
にんにく	1/2かけ
小松菜	100g
ベーコン	3枚
まいたけ	1/2パック
オリーブ油	大さじ2
バター	10g
めんつゆ(2倍濃縮)	小さじ4

あれば直径1.6mmのもの



(作り方)

- ① にんにくはみじんぎり、小松菜は3cm長さに切る。
ベーコンは1cm幅、まいたけは小房にわける。



- ② 沸騰させた湯に塩を入れ、スパゲッティを入れる。袋のゆで時間より1分短くゆでる。ゆで汁はおたま一杯分とおく。



- ③ フライパンにオリーブ油とにんにく、ベーコンを入れて火にかける。香りが出たら、小松菜、まいたけも加え、炒める。スパゲッティのゆで汁をおたま1杯加え、めんつゆ、バターを入れる。



- ④ スパゲッティも加え、1分間でソースとからめ、皿に盛る。



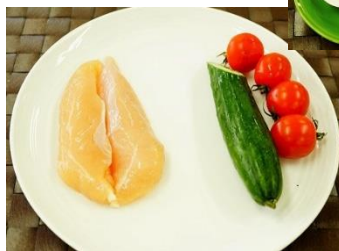
麺料理はすぐにのびてしまうので、できあがったらすぐ食べましょう！

バンバンジー風サラダ

(材料)

2人分

鶏ささみ	2本
水	500ml
塩	小さじ1
きゅうり	1/2本
プチトマト	4個
《ごまだれ》	
ねりごま(白)	大さじ1・1/2
砂糖	大さじ1/2
酢	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1



ねりごま
ペースト状で、瓶やチューブに入って売られています

こくは減りますがすりごまに変えてもできます



(作り方)

- ① ささみをゆでる。
鍋に水と塩を入れて沸かし、沸騰したらささみを入れる。
1分したら火を止め、ふたをして10分おく。
取り出して、ほぐす。ほぐしている途中で筋部分が出てくるので取り除く。
- ② きゅうりはななめ薄切りしてから、せん切りにする。プチトマトは半分に切る。
- ③ ごまだれはねりごまから順にすべてを混ぜ合わせる。
- ④ きゅうり、ささみ、トマトの順に盛り付け、ごまだれをかける。



10分おいた後

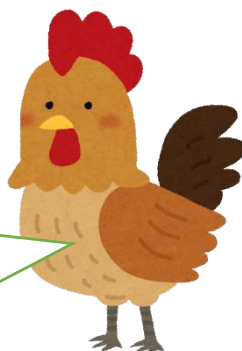


取り除いた筋
色が半透明でぶよぶよしています



ささみ

ムネ肉の奥に位置し、左右に1つずつある。肉質はやわらかく、たんぱく質豊富で脂肪が少ない。



お肉は部位ごとに脂肪量や味、食感が異なります。料理によって使い分けるとよいでしょう。

(岩倉市保健センター)