

主食・副菜・主菜を
いっしょにとれる！



おうちでのご飯はどししたらいい？

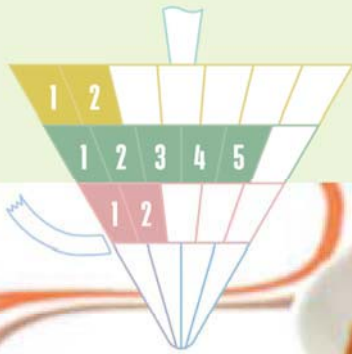
簡単でご飯を作ろう！

副菜たっぷり「おうちごはん」

ついつい、朝食、昼食は副菜が不足しがちに。
夕食には、副菜がたっぷりとれる料理がおススメ。

煮込み時間は不要！

コンビーフ&トマトの お手軽カレー



3 ナスを炒める

熱したフライパンに小さじ1の油をひき、水気をふきとったナスを入れる。焼き色がつくまで炒め、②に加えて出来上がり。



2 トマト&コンビーフを鍋の中へ

トマト、コンビーフの順に、それぞれ缶から出して鍋に入れる。軽く炒めたら、水を約400ml入れる。①を入れて煮溶かす。



1 材料を切って炒める

玉ネギは粗みじん切りにする。ナスは乱切りにし、水にさらす。小さじ1の油をひいた鍋に、すりおろしたニンニクを入れ、弱火で炒める。香りが出たら玉ネギを加えて、透き通るまで炒める。

材料(2人分)

- コンビーフ …… 1缶(100g)
- ホール缶トマト …… 1缶(400g)
- 玉ネギ …… 1個(180g)
- ニンニク …… 1かけ(3g)
- (チューブ使用の場合4cm)
- 水 …… 400ml
- 油 …… 小さじ1
- ナス …… 1個(100g)
- 油 …… 小さじ1
- ごはん …… 400g
- 市販のカレールー …… 40g
- 胡椒 …… 少々

1人分 663kcal

食事は、いろいろな料理を組み合わせて食べるのが理想的。「でも、おうちで何品も作るの、大変…」というアナタに、簡単に作れておしゃべりなワンプレート料理を紹介。

1 材料を切る

豆腐は8等分に切って、水切りをする。長ネギは幅2cmの斜め切り、ニラは長さ4〜5cmに切りそろえる。油揚げは食べやすい大きさに切る。

2 豆腐に味つけをする

8等分に切った豆腐をバットに置いて、**(A)**で下味をする。

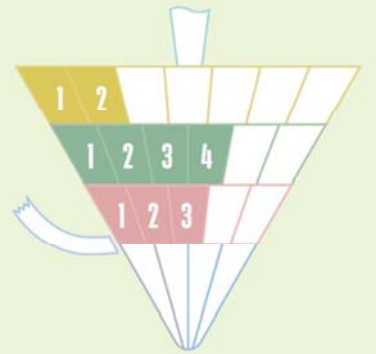
3 材料を入れて煮込む

鍋に水を約600ml入れて強火にかける。沸騰したら**(1)**で切った材料と**(2)**で味つけた豆腐を調味料ごと鍋に入れ、キムチ、モヤシ、シーフードミックスを加える。再び煮立ったら、2〜3分煮て出来上がり。ごはんと一緒にどうぞ。



海鮮豆腐チゲ鍋

仲間と食べるのもおススメ



※ごはん大盛り1杯(200g)とあわせて

材料(2人分)

- 木綿豆腐…… 半丁(175g)
- シーフードミックス(冷凍) 150g
- 長ネギ…………… 1本(60g)
- ニラ…………… 1束(80g)
- 油揚げ…………… 1枚(40g)
- 豆モヤシ…………… 1袋(200g)
- 白菜キムチ…………… 150g
- 水…………… 600ml
- (A)** 醤油…………… 大さじ1
- 酒…………… 大さじ1

1人分 629kcal

鍋のあとは… クツパへ大変身!



残った具とスープは、鍋ごと温めて、ごはんと冷蔵庫にある野菜を投入。最後にとき卵を入れフツツと軽く煮込んで、クツパが完成。「クツ」はスープ、「パ」はごはんという意味で、韓国のお家庭料理。お好みでネギや刻み海苔、胡麻をトッピングしてみよう!

明日の楽しみ♡



帰宅してから
15分で完成!



簡単、おしゃれ、バランス良しと
3拍子そろった、おうちごはん♪

主食、副菜、主菜が一度にとれて、見た目もおしゃれでカフェ気分。
1つの鍋でサツサと作れて、あと片付けもらくちん。

おいしー！早いー！ヘルシー！

豚のsteam丼



1 材料を切る

玉ネギは幅6mmの輪切りにする。エリンギとキャベツは食べやすい大きさに切る。

2 材料を並べて蒸す

温めたフライパンに、玉ネギ、エリンギ、キャベツ、豚肉の順に重ねる。玉ネギの高さを目安に、フライパンに水を約100ml入れてふたをし、約4〜5分蒸す。

3 タレをつくる

ごはんの上に出上がった②を盛りつける。フライパンに残った肉汁に、(A)しょうがはすりおろしておく)を入れてトロリと煮つめて、豚丼にかける。刻み海苔をちらして出来上がり。



キャベツの塩昆布漬け

キャベツは芯を除いて、4cm大のざく切りにする。水気を切り、塩昆布と一緒にポリ袋などに入れてもみ込む。10分ほど置き、ポリ袋の上からキャベツの水気をしぼって出来上がり。

材料(2人分)

キャベツ 100g
塩昆布 10g

1人分 18kcal



材料(2人分)

乾燥ワカメ 6g
玉ネギ 90g
醤油 大さじ1
かつお節 1パック(3g)

1人分 32kcal

わかめおかか

乾燥ワカメを水で戻す。玉ネギは半分にとって薄くスライスし、水にさらして辛みをとる。ワカメ、玉ネギの水気を十分に切って、かつお節と醤油で和えて完成。



カラダも「トロ」もホッとする

パトマベジスープ

1 材料を切る

ベーコンは1cm幅に、ニンジン、ジャガイモは1cm角に、玉ネギは粗みじん切りにする。プチトマトは、4等分に切りそろえる。



2 材料を炒める

深めの鍋でベーコンから炒め、脂が溶けたら、プチトマト以外の野菜を加えて半透明になるまで炒める。

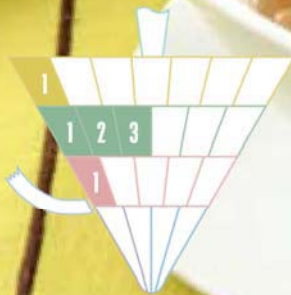
3 スープで、パスタを茹でる

②の鍋に水を約800mlと(A)を加えて沸騰させる。その中に、パスタをいれ、袋の表示時間に従って茹で、プチトマトを加える。器に盛り、パセリと粉チーズをふりかける。

材料(2人分)

- ショートパスタ …… 160g
- ベーコン …… 4枚(70g)
- 玉ネギ …… 1/2個(90g)
- ニンジン …… 1/2本(100g)
- ジャガイモ …… 1個(100g)
- プチトマト …… 8個
- 水 …… 800ml
- パセリ(乾燥) …… 適宜
- 粉チーズ …… 適宜
- (A) 固形コンソメ …… 1個
- 塩・胡椒 …… 適宜

1人分 550kcal



材料(2人分)

- 玉ネギ …… 1個(180g)
- エリンギ …… 1パック(100g)
- キャベツ …… 80g
- 豚ロース肉(薄切り) …… 140g
- 水 …… 100ml
- ごはん …… 400g
- 刻み海苔 …… ひとつまみ
- 醤油 …… 大さじ2
- 酒 …… 大さじ1
- (A) 砂糖 …… 大さじ1
- ショウガ …… 1かけ(3g)
- (チューブ使用の場合4cm)

1人分 613kcal

これさえあれば、大助かり!

即席オイキムチ

キュウリを麺棒などの固いもので叩いてひびを入れ、手で適当な大きさに割る。キムチと(A)を和えて10分ほど置いて出来上がり。

材料(2人分)

- キュウリ …… 1本(100g)
- 白菜キムチ …… 25g
- (A) ポン酢 …… 大さじ1
- 胡麻油 …… 小さじ1/2

1人分 34kcal



写真のように、切り口がキザキザになって味がしみ込みやすい。大根や長イモなどの野菜でも挑戦してみよう。

副菜プラス1つ(SV) 手軽に野菜でもう一皿

忙しい朝だって、仕事帰りの疲れた夜だって、副菜が食べられる。保存容器を使えば、2~3日ほど冷蔵保存ができちゃうよ。



レコーディングで
モチベーションUP



カラダをデザイン!
ザ★スマートカレンダー



「食事バランスガイド」で
ココロとカラダをスマートに!!

食をコントロール
フードダイアリー



フードダイアリーとザ★スマートカレンダーでWの効果。
あなたの意識が変わり、変化が現れるよ。
インターネットからダウンロードしちゃおう!

http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/

農林水産省 消費・安全局消費者情報官

〒100-8950 東京都千代田区霞が関 1-2-1

TEL.03-3502-5723 FAX.03-5512-2293

委託制作/農文協

監修 福岡女子大学教授 早瀬仁美

早稲田大学教授 樋口満