

主食・副菜・主菜を
いっしょにとれる！



おうちでのご飯はどうしたらいい？

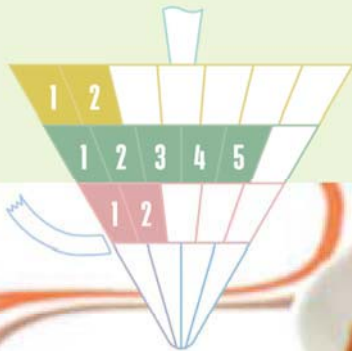
簡単ズッキーナ飯を作ろう！

副菜たっぷり「おうちで飯」

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。
フツフツと沸騰したら、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る
のが理想的。「でも、おうちで何品も作るの
は大変...」というアナタに、簡単に作れておし
やな「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。

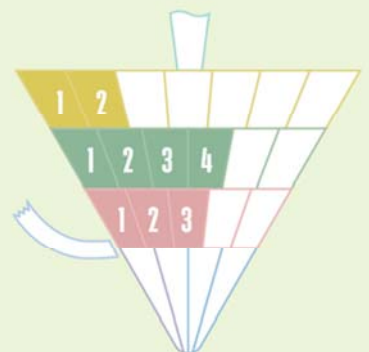
3 材料を入れて煮込む

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
- A** 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。最後にとろろ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!



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、おうちご飯

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つの鍋でサッサと作れて、あと片付けもらくちん。

おいしいー早いーヘルシーー!

豚のスチーム丼

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。玉ネギは半分に切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。



カラダもココロもホッとする

トマトベジスープ パスタ

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