

春キャベツたっぷり海鮮焼きそば



材料(4人分) 1人分 346kcal/ 塩分 3.7g

蒸し中華麺	3玉(1玉150g)
キャベツ	400g(約1/2個)
玉ねぎ	70g(1/3個)
人参	60g(小1/2本)
シーフード (冷凍でも良い)	イカ 100g
	エビ 8尾(100g)
	アサリ(むき身) 80g(殻つき200g)
鶏がらスープ	100ml
塩	8g(小さじ1と1/3)
こしょう	適量
サラダ油	大さじ1
ごま油	小さじ1



材料の0.6~0.7%塩分で計算してありますので、お好みで味を調整してください

作り方

1. エビは皮をむき背中に切れ目を入れ、背ワタを取り除く。
2. イカは下処理して、1cm幅位に切っておく。
3. 玉ねぎは、薄くスライス、人参は千切り。キャベツはざく切りにしておく。
4. フライパンに油を熱し、イカ・エビ・アサリ・野菜の順に炒める。殻つきのアサリの場合は、酒大さじ1を入れ、蓋をして蒸らし貝のふたが開いてから野菜を入れる。
5. 4に蒸し麺(電子レンジ500Wで2分ぐらいかけておく)をほぐしながらスープと加える。
6. 麺にスープを絡ませるように炒め、ごま油・塩・こしょうで味を調える。

Point 塩味にすることで、素材の味や彩りを活かした焼きそばです

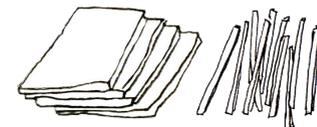
いろいろ切り方

野菜を切る目的は、1. 食べやすくする、2. 煮えやすくする、3. 見た目を美しくする。切り方の基本とコツを知っていれば、能率的で、料理が美しく仕上がります。



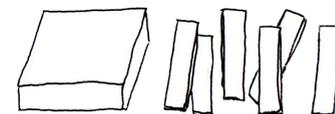
千切り

5~6cm長さのものを薄切りにし、繊維に平行にさらに細く切る。



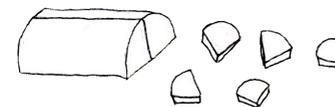
短冊切り

5~6cm長さにしたものを1cmの厚さに切り、倒して0.1~0.2cmに薄く切る。



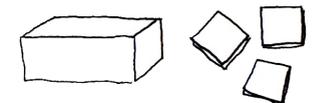
いちょう切り

切り口の丸いものを、縦四つ割りにして小口から切る。半月切りをさらに半分にしたもの。



色紙切り

適当な長さの輪切りにしたものを、色紙の形(ほぼ正方形)になるように外側を切り落とし、小口から薄く切る。



日本食のかたち

日本人がふだんイメージする食事のかたちは、定食です。ご飯を中心に、おかずと汁をセットにしたかたちです。おかずには、肉・魚・卵などの主菜と野菜の副菜の両方があります。このかたちを守っていれば、大体、間違いなく栄養摂取ができます。欧米の人たちの食事のかたちは、アラカルトを基本としています。食事のたびにバランスを考えて食物を選ぶ必要があります。



日本パターン
主食を中心に副食を配置して全体を一体化
ご飯・おかず・汁物
セット
計画的調和



欧米パターン
食物同士に主従関係は特にな
い
バイキング形式
アラカルト
予定的調和

春キャベツたっぷり 海鮮焼きそば

材料は、蒸し中華麺・キャベツ・玉ねぎ・人参・シーフード(いか・えび・あさり)。

キャベツ 古代ギリシャ・ローマ時代から消化促進作用が注目。収穫量は野菜の中で最大。キャベジン(ビタミンU)は胃の粘膜を再生・強化し、胃炎や胃潰瘍などの予防に役立つ。がん予防成分も知られている。

雷の下キャベツ抱きて走り出す
石田波郷

いか 亜鉛やナイアシンなどが豊富で、良質のたんぱく質を含む。コレステロールが比較的多いので敬遠されていた時代もあったが、今ではコレステロール低下作用や疲労回復効果をもつタウリンを多く含むことが明らかにされている。ちなみに、スルメの表面の白い粉は、タウリンの結晶。イカ墨は免疫力を高め、発ガンを抑制するとされる。

いかつり
烏賊釣のわが灯ひとつにつづく闇
米沢吾亦紅

えび 日本人がとくに好きな食材の1つ。旨味はグリシンやアルギニンなどによる。高タンパクで低脂質のうえ、コレステロール低下作用や肝臓を強化するタウリンも含む。タウリンには疲労回復効果や視力回復作用もある。皮膚や血管のほか体全体の細胞再生に不可欠なコラーゲンに富み、殻にはガンの発生を防ぐ色素成分、アスタキサンチンが含まれる。

しほらく
暫の顔にも似たりかざり海老
永井荷風

あさり 必須アミノ酸をバランスよく含み、旨味成分のタウリンはコレステロールを下げ、肝機能を強化、二日酔い解消に役立つ。マグネシウム、鉄、ビタミンB2・Eも多い。春先や秋口の旬にはタウリンやコハク酸などの旨味成分が豊富になり、味がよくなる。

すく
掬うたび同じ音たて浅蜷売
小山祐司

四群点数法

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や年齢、運動量など、人によって違います。下の例は成人女性(18~29歳・身体活動レベルI)を想定した基本の分量です(1日20点=1600Kcalの例)。食品の量は熱量点数(1点=80kcal)で示します。

♠ 第1群 3点

乳・乳製品 2点
卵 1点



日本人に不足しがちな栄養素を含むため真っ先にとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとります。

♥ 第2群 3点

魚介・肉 2点
豆・豆製品 1点



筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品で1点をとります。

♣ 第3群 3点

野菜 1点
芋類 1点
果物 1点



体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜 120g以上と淡色野菜(きのこ類・海藻を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、果物で1点をとります。

◆ 第4群 11点

穀類 9点
油脂 1.5点
砂糖・その他 0.5点



力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとります。