

いつものハヤシライスに野菜をプラスして、バランス良く！
夏野菜で、ハヤシライス



材料(5~6皿分) 1人分 339kcal/ 塩分 2.4g

- 牛肉細切れ 300g
- 玉ねぎ 250g(1個)
- ズッキーニ 1本(150g)
- なす 1本(100g)
- マッシュルーム(または、しめじ) 1パック
- オリーブ油 大さじ2弱
- カットトマト缶 1缶(200gぐらい)
- 水 500~600ml
- ハヤシライスのルー 100~120gぐらい(分量で調節)
- トマトケチャップ 大さじ2
- コンソメ 1/2個

作り方

1. 牛肉に軽く塩・こしょうをしておく。
2. 玉ねぎは薄切り、ズッキーニ・なすは、縦4等分に切ったものを1cm幅に、マッシュルームは薄切りにしておく。
3. 鍋に油を熱し、牛肉と玉ねぎを炒め、色が変わったら、水とトマト缶を入れて、沸騰したらズッキーニ・なす・マッシュルームを入れ、中火で、10分ほど煮込む。
4. いったん火を止めて、少し冷めたらルーとトマトケチャップを入れて溶かす。再び火をつけて、とろみがつくまで、弱火で5分ほど煮込む。

暑いときは、そば・うどん・素麺などの単品料理に片寄りがち。
夏野菜で、副菜をプラスして、バランスのよい食事を！

簡単マーボなす

材料(2人分) 1人分 188kcal/ 塩分 1.8g

- | | |
|-------------------|-----------------------|
| なす 2本 | 調味料 |
| ピーマン 1個 | みそ 大さじ1/2 |
| 豚挽き肉 80g | しょうゆ 小さじ1 |
| にんにく 1片 | 砂糖 大さじ1 |
| しょうが 5g | 酒 大さじ1 |
| 長ネギ 10cmぐらい | 豆板醤 小さじ1/2(好みで) |
| ごま油 大さじ1/2 | 鶏がらスープ 120ml |
| | 片栗粉 小さじ1 |



作り方

1. なす・ピーマンは、半分に切って、1cm幅に切る。
2. にんにく・しょうが・長ネギはみじん切り。
3. フライパンにごま油を入れ、にんにく・しょうが・ねぎを香りが出るまで炒めたら、ひき肉を加える。ひき肉がパラパラしてきたら、なすとピーマンを入れしんなりしたら、あわせておいた調味料を入れ、ひと煮立ちしたら、水とき片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油(小さじ1/2)をたらし、全体を混ぜ合わせる。

ミニトマトとズッキーニ入りだし巻き卵

材料(2人分) 1人分 108kcal/ 塩分 0.7g

- 卵 2個
- だし 大さじ1
- ミニトマト 3個
- ズッキーニ 40g
- 小ねぎ 10g
- 塩 1g
- みりん 小さじ2
- サラダ油 適量



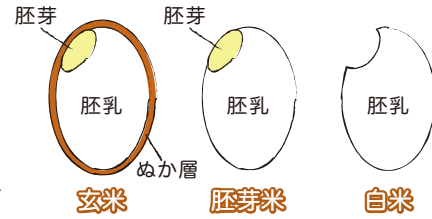
作り方

1. ミニトマトは1/8に、ズッキーニは5mm角に切っておく。小ねぎは小口切り。
2. ボールに卵を入れて、よくときほぐしたら、だしと野菜、調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
3. だし巻き用のフライパンで卵液を、何回かに分けて、巻きながら焼く。

【食育豆知識】 胚芽米の話

胚芽米は胚芽を残して精白した米です。白米のてっぺんのへこみは胚芽の落ちた跡。しかし、特別の精米機を使うと胚芽だけ残して精白できます。栄養価をそこなわずに白米の持つおいしさを追求したお米です。胚芽は重量で種子全体のわずか2%を占めるだけで、ここにはイネの生長に必要なビタミン、無機質などの微量栄養素がつまっています。とりわけビタミンB群とビタミンEが濃縮パックされています。胚芽米とは、一粒ずつの米の頭に「総合ビタミン剤カプセル」をくっつけたものと言えるでしょう。

健康を維持するためには、エネルギー摂取1000kcalにつき、ビタミンB1は0.4mg必要とされますが、これだけのエネルギーを精白米のみでとった場合、米自体からのB1は0.3mgなので、0.1mg足りないことになります。こんなわずかな不足でも毎日続くと、倦怠感がつり、ひどい時は手足がしびれて脚気病になります。胚芽米ではB1が0.8mgも供給されるのでおつりがくるくらい。飽食時代、食生活が不規則な若い人たちに、B1不足で脚気病の一手前という人が結構多いと言われてますから、胚芽米が、今注目されています。



【食材豆知識】

ハヤシライス

ハヤシライスとは、薄切り肉とタマネギをバターで炒め、赤ワインとドミグラスソースで煮たものを白飯の上にかけた料理。「ハヤシ」の語源には、ハッシュドビーフ・ウィズ・ライスが「ハッシュライス」あるいは「ハイシ・ライス」となり、それが訛って「ハヤシライス」となったとする説がある。洋食であるが、日本人の発明である。肉は、牛肉や豚肉が使われる。薄切りの牛肉とたまねぎを炒めてトマトケチャップで和え、ドミグラスソースで煮込むものもある。薄くスライスしたキノコやニンジンを入れることもある。固形ルーや液体ルーが市販されている。

牛肉の栄養価

鉄—牛肉の鉄分はヘム鉄と呼ばれ、体内吸収力がきわめて高く、加熱してもほとんど失われない。

亜鉛—味覚障害を防ぐ。また、風邪などの免疫力を高める力も持つ。

良質タンパク源—牛肉のタンパク質は、きわめて栄養価が高く、タンパク源としてもっとも優れた食材である。

ビタミンB群—B2(エネルギーの代謝。皮膚の老化予防。視力低下予防)、B6(皮膚の免疫力強化)、B12(造血作用。脳機能の正常化)、ナイアシン、パントテン酸に富む。

ズッキーニ

中南米原産。ウリ科カボチャ属の一年生の果菜。果実の外見はキュウリに似る。緑果種と黄果種がある。未成熟の果実および花を食用とし、旬は夏。日本ではキュウリを一回りほど太くしたような細長い形状のものが主だが、洋ナシ型や、球形のものもある。フランス料理やイタリア料理で、野菜の煮込み料理「ラタトゥイユ」には欠かせない食材。油との相性も良く鉄板焼き、フライなどにも向く。生で食べる場合は、果皮を剥くか薄くスライスする。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の「四群点数法」です。何をどれだけ食べたらいいのかをすることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点(1600kcal)を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点)を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

