



★目指せ！時短料理！★

2024.10 第14号
オアシス千歳 栄養

★栄養バランスの良い食事を時短で作ろう！★

★栄養バランスの良い食事とは…

「主食」「主菜」「副菜」を組み合わせた食事です。

主食：ごはん、パン、麺類など、炭水化物を多く含むエネルギー源となる料理

主菜：肉、魚、大豆製品、卵といったタンパク質を多く含む、メインとなる料理

副菜：野菜、海藻、きのこを使ったビタミン・ミネラル・食物繊維を含む料理

このバランスを意識して、食事を摂ることで健康的な食生活を送ることが出来ます。

★栄養バランス良い食事内容のポイント

① 栄養素



② 食品



③ 料理

① 「栄養素」について

栄養素は、糖質、脂質、たんぱく質、ビタミン類、ミネラル、食物繊維など、食物中には身体にとって必要な栄養素があります。

② 「食品」について

食品とは栄養素の集合体。

そのため1つの食品は、いくつかの栄養素をもっています。

たとえば「牛乳」は主にカルシウムとたんぱく質が含まれていますが、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルなどのいろいろな栄養素が含まれます。



③ 「料理」について

★1つの食品は調理方法によって、いろいろな形態に仕上がります。

切る・蒸す・茹でる・煮る・焼く・和える・炒める・揚げるなどの調理方法でいろいろな料理が作れます。



しゃぶしゃぶ
180kcal



生姜焼き
282kcal



とんかつ
424kcal

食品はこのような
いろんな料理に変身します！
カロリー調節も可能。



★調理方法によって、エネルギー量がコントロールができます。

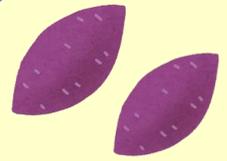
調理によるエネルギー量の変化は、同じ食材であっても

蒸す・茹でる→焼く→炒める→揚げるの順でカロリーがあがるので、

調理法にエネルギー量に差が出ます。

エネルギー量や体脂肪を気にしている方は油の使用が少ない「蒸す・茹でる・焼く」などの調理方法をおすすめします。

☆15分くらいで出来ます☆



さつまいもグラタン



(写真はイメージです)

【材 料】1人分
 さつまいも 50g 玉ねぎ 20g
 しめじ 20g 鶏ひき肉 50g
 牛乳 50cc
 コンソメ・炒め油・バター大さじ1/2杯・小麦粉大さじ1杯
 塩・こしょう 少々
 とろけるチーズ 適量

【作り方】

- ①玉ねぎは1cm角に切る。しめじは石づきをとる。
- ②さつまいもは1cm厚さに切って、水にさらす。
それを600W4分電子レンジで加熱する。
- ③フライパンに油を熱して、鶏ひき肉、①を炒め、しんなりしたら、②のさつまいもとコンソメ、水1/2カップ加え、煮立ったら、アクをとって、蓋をして、約5分、蒸し煮にする。
- ④水分が少なくなったら、バター、小麦粉を入れ、粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しずつ入れてとろみをつけ、塩、こしょうで味付をする。
とろけるチーズを全体に散らして、溶けたら出来上がり。

簡単に出来るお粥と出汁を紹介します。

【生米から炊く、基本のお粥】 【作り方】

【材料】

米 希望の量
 水 米の5倍
 (例：米200gなら水1000ml)

- ①米を洗って、水を切り、米の5倍の水を入れて鍋に入れる。
- ②①を強火で沸騰させる。
- ③混ぜて弱火で7～12分。(火加減で少し変わります)
- ④しばらく蒸らしたら、出来上がり。



【ごはんから作る、お粥】

【材料】

ごはん 100g
 水 200ml

【作り方】

- ①ごはんと水を耐熱容器に入れて、さっと混ぜる。
- ②①を電子レンジに入れて、5分、電子レンジで加熱する。
- ③②を5～10分ほど蒸らす。
(★時々、出来具合をチェックしてください。)

【熱湯をそそぐだけの簡単「かつおだし」を10分で取る方法】

【材料】

かつおぶし 4g(大きめ1パック)
 熱湯 200ml

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かす。
- ②耐熱容器にかつおぶしを入れておく。
- ③②に①の熱湯をそそいで、すぐに蓋をする。
- ④3分ほど待って、こしたら出来上がり。

