

食事編

カラダを変える

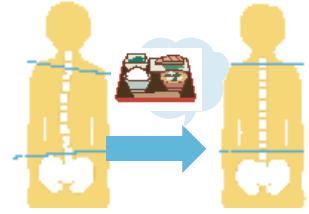
献立のヒント

5

5

4

カラダは、あなたが食べてきたものでできています。今までの食生活を振り返ってみませんか。カラダを変えたい！と思ったら、次の5・5・4をヒントに献立を考えましょう。



運動に「やり方」があるのと同じように、食事にも「選び方」があります。

献立のための5つの考え方

「主食」、「主菜」、「副菜」を揃えたり、調理方法や味付けに気をつけたりすることが、栄養の偏りを防ぐための基本となる。

5つの色

赤、白、黒、緑、黄の5色の食材を揃えることで、自然とバランスのとれた食事に。さらに、色の配分を見ることが、補うべき栄養素を調整しやすい。

四季の食材

味や香りが豊富、栄養価が高い一方で価格は安くなるなど、いいことづくめの「四季の食材」。普段の献立に取り入れたい。

揚げ出しなす



材料(4人分)

- なす(乱切り)……………小4本
- 片栗粉……………適量
- 油……………適量
 - だし汁……………400cc
 - 薄口醤油……………大さじ3
 - みりん……………大さじ2
- 絹さや(さっと茹でる)……………8枚
- 白葱(白髪葱にする)……………適量

作り方

- ①なすは水にさらしてアク抜きをする。
- ②①の水気を切り、片栗粉をまぶし180℃の油で揚げる。
- ③揚げたなすと絹さやを器に盛り、温めたAのだし汁をかけ、白葱を飾る。