

食事編

カラダを変える

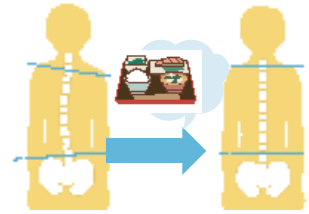
献立のヒント

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。

豆腐のしめじあんかけ



材料(4人分)

- 豆腐(一口大に切る)…………… 1丁
- しめじ(石づきを取る)… 1パック
- 玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個
- 人参(いちょう切り)…………… 1/4本
 - だし汁…………… 200cc
 - 薄口醤油…………… 大さじ1
 - みりん…………… 大さじ1/2
- 水溶き片栗粉…………… 適量

作り方

- ①鍋に、Aを入れひと煮たちさせて、しめじ、玉ねぎ、人参を煮る。
- ②野菜がしんなりしたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③さっと茹でて温めた豆腐を器に盛り、②をかける。