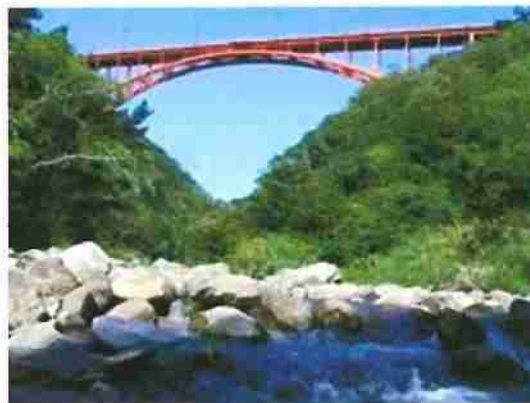


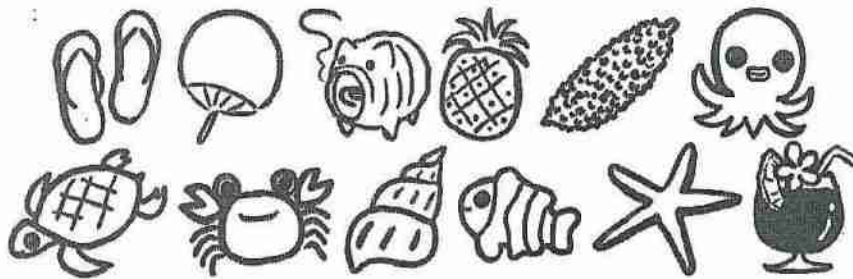
生きることは 食べることに



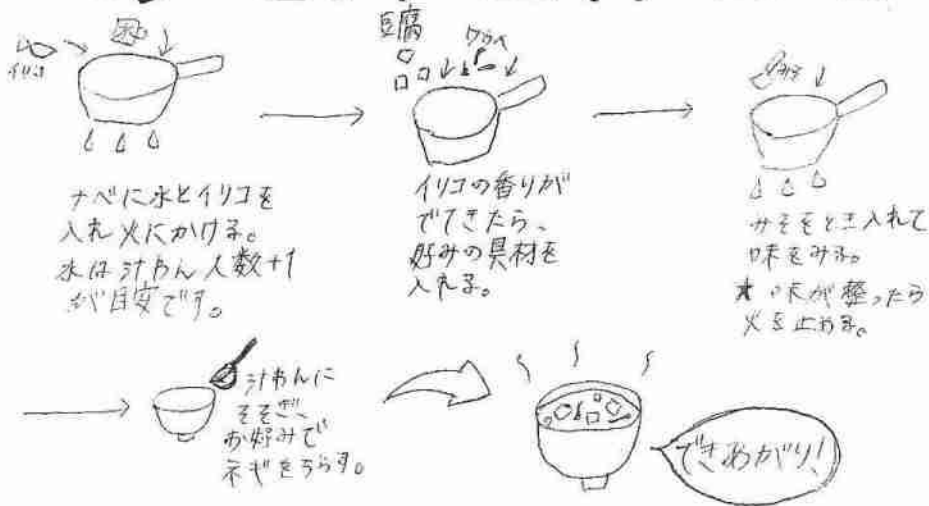
天城町保健福祉センター
天城町食生活改善推進員

もくじ

もくじ	1
みそ汁をつくろう	2
野菜炒め	3
チャーハン	4
水たき(鍋)	5
肉じゃが	6
ヒミツの情報	7~15
メッセージ	16~18



みそ汁を作ろう



みそ汁もいいけど

トマトジュースで簡単ミネストローネ♪



<材料 4杯分>

・人参や大根	お椀1杯分	①野菜を食べやすい大きさに切る。
・マカロニ	ひとつかみ	
・ウインナー	4本分輪切り	
・トマトジュース	1本	
・固形コンソメ	1個	②ウインナーと野菜を鍋で炒め、 水・トマトジュース・コンソメを加 え、沸騰したらマカロニを加えて軟 らかくなるまで煮る。
・塩	少々	③塩で味をととのえる。
		④できあがり♪

野菜炒め

冷蔵庫にあるものを炒めるだけ♪



< 材 料 > 2人分

にんじん・・・20g

もやし・・・100g

ピーマン・・・1個

ニラ・・・1/2束

キャベツ・・・葉2～3枚

サラダ油・・・少量

塩こしょう・・・少量

うすくち醤油・・・少量

ウインナーや豚肉、シーチキンなども一緒に炒めると野菜へのうまみが増し、おいしくいただけます。



< 作 り 方 >

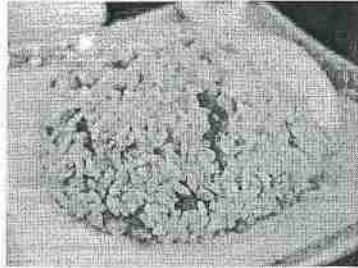
① にんじんは皮をむき、薄切りにする。ピーマンは縦半分に切り種をとりだし細長く切る。ニラ・キャベツは食べやすい大きさに切る。

② フライパンに油をひき、熱する。強火でにんじん、ピーマン、もやし、キャベツの順に入れ、炒める。

③ 全体に火が通ったらニラを入れ塩こしょうで味をつける。鍋肌に醤油をかけ、香りつけをする。

④ お皿に盛りつける。

簡単！レシピ検索なら→クックパッド <http://cookpad.com/>



めざせ ばらばらチャーハン

< 材 料 > 1人分
たまご・・・1個
ベーコン・・・1枚
ごはん・・・茶わん2杯分
塩こんぶ・・・ひとつかみ
ねぎ・・・・・・3束
塩こしょう・・・少量
しょうゆ・・・少量
油・・・・・・大1

< 作 り 方 >

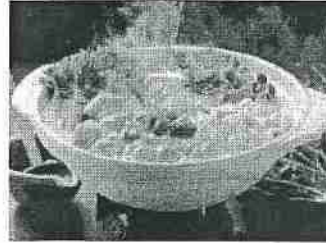
- ① 卵を割り、よくかき混ぜる。ベーコンはちいさめに切る。
- ② お皿に温かいごはんを用意する。冷めている場合は溶き卵と混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油をひき、よく熱する。すこし多めの油と煙がでるまでフライパンを熱するのがばらばらに仕上げるポイント。
- ④ 熱したフライパンに溶いた卵を勢いよく入れ、半熟の状態でご飯を入れよくかき混ぜる。卵に火が通ったらベーコンと塩こんぶを入れさらに炒める。塩こしょう、しょうゆで味を調え皿に盛りつける。*塩こんぶである程度味がつくので、調味料はほんの少しでよい。
- ⑤ 仕上げにきざんだネギをかける。

塩こんぶを使っ
ての簡単
和風チャーハンを
紹介し
ます。

簡単！レシピ検索なら→Yahoo！レシピ <http://recipe.gourmet.yahoo.co.jp/>

水炊き

寒い時には仲間同士
でつつきあいたい



< 材 料 > 2人分

鶏もも肉・・・1枚
にんじん・・・1/2本
しめじ・・・1パック
えのき・・・1パック
長ネギ・・・1本
白菜・・・5枚
もめん豆腐・・・半丁
塩・酒・しょうゆ・白だし・・・適量
味ぽん

< 作 り 方 >

- ① 鍋半分に水と食べやすい大きさに切った鶏肉を入れ酒と塩をひとつまみ入れ火にかける。
- ② しめじとえのきは石突きをとり、ほぐす。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ③ 豆腐は6等分に切る。
- ④ 沸騰したらアクをとりのぞき、火の通りにくい野菜から入れていく。
- ⑤ 塩や白だしで薄めに味をつける。
- ⑥ 具に火が通ったら器にもり、味ぽんをつけて食べる。

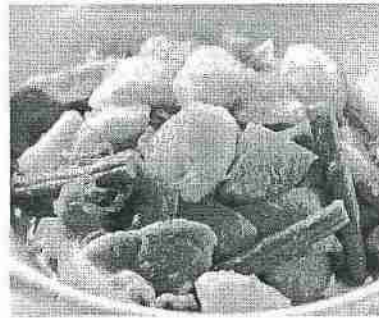
スープにキムチの素を入れたらキムチ鍋。カレールーを入れたらカレー鍋、メはチーズとごはんではカレーリゾット。

トマト缶に入れてトマト鍋もおしゃれ♪メはご飯もいいけどパスタも合うよ。

簡単！レシピ検索なら一味の素kk <http://www.ajinomoto.co.jp/recipe/>

春一番じゃがいもで作る 肉じゃが

< 材 料 > 4人分
じゃがいも・・・4個
にんじん・・・1本
牛肉細切れ・・・1P
糸こんにゃく・・・100g
干しいたけ・・・4枚
インゲン又はグリーンピース
油・・・少量



こゆりしょうゆ・みりん・料理酒 1:1:1
砂糖・・・大2

めんつゆでも
OK

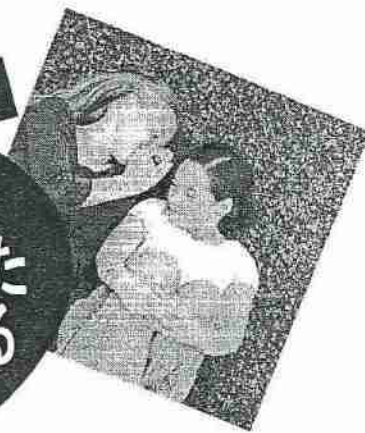
< 作 り 方 >

- ① じゃがいも、にんじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② 干しいたけは水で戻す→戻し汁は取っておく
- ③ 鍋に油をひき、牛肉・じゃがいも・にんじんを加え炒める。
- ④ 鍋に戻したしいたけ、食べやすい長さに切った糸こんにゃくを加える。
調味料と水を加え落としぶたをして20分ほど炊く。
- ⑤ 冷凍グリーンピースを加えて火を止める。

味付けのポイント

めんつゆ・おでんの素・うどんスープの素にはくしょうゆ、みりん、料理酒、砂糖、塩などの主な調味料が入っています。調味料を買いそろえなくてもめんつゆ1本あれば煮物料理が作れます。
和食中心の食事はヘルシーで野菜がたくさん食べられます。

この冊子を開いてくれた
あなただけに贈る
ヒミツの情報



便秘改善やダイエット
のコツはもちろん
自炊に役立つ情報が
満 載

秘

今あぐcheck!

5kg=2,000円として 1kg=400円

1kg=約7合だから 1合=57円

1合=茶碗2杯 茶碗1杯=約30円



ご飯一杯分の値段で



あなたは何を食べますか？

約30円

明日から使える雑学 ～おみそのヒミツ～



おみそのココがすごい

- * 香りは和のアロマ リラックス効果があります
- * 集中力を高めるチカラがあります
深夜の勉強のお供にどうぞ
- * 疲れたカラダの回復を助けます
- * 一杯のみそ汁が二日酔いのあなたを助けます

調味料が変われば味が変わる

和風な味付けにしたい時の調味料

いりこ・しょうゆ・みりん・料理酒・昆布・鰹節 など

<煮物を作ろう♪>

野菜の煮物・魚の煮物・鶏肉の煮物の煮汁は

しょうゆ：みりん：酒＝1：1：1 で簡単味付け

洋風の味付けにしたい時の調味料

オリーブオイル・にんにく・コンソメ・バジルやオレガノなどの
ハーブ類 など

中華風の味付けにしたい時の調味料

にんにく・しょうが・ねぎ・ごま・ごま油・鶏ガラスープ・片栗粉
など

<万能だし>

* ウェイパー 

* 白だし 

* キムチの素

* ほんだし

* めんつゆ

* 焼き肉のたれ

* 味ぼん

* おでんの素

* お茶づけ

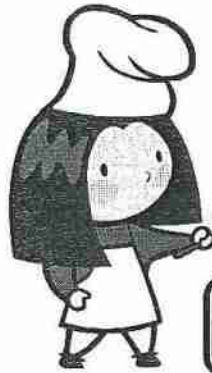
カレールーで
カレーライス

ホワイトルーで
ホワイトシチュー

めんつゆで
肉じゃが

・お肉
・たまねぎ
・人参
・じゃがいも

**同じ具材で
できるもの**



フライパンひとつで できること

茹でる・焼く・炒める・煮る・揚げる

そうめんを茹でる

- ① フライパン半分まで水を入れ、火にかける
- ② 沸騰したらそうめん1束をほぐし入れる



- ③ 1分半茹でたらザルにとり、流水で洗う
*ぬめりをとるようにもみながら洗うとよい

野菜炒めをつくる

- ① フライパンに油をうすくひき火にかける
- ② 豚肉や野菜を炒める



- ③ 野菜に火が通ったら塩こしょう・醤油で味をつける
- ④ 火を止め、そうめんを入れる。ほぐれにくい時は水を少し加える

油そうめんの出来上がり

冷凍は自炊の味方

お米を炊きすぎた時や食材を安く購入した時に役立つワザ

お米・・・炊きすぎて余った時は* 温かいうちに* ラップでくるみ冷凍庫へ入れる。600wで3分～5分でふっくら解凍できます。

きのこ・・・安くて使い勝手のよい、えのきやしめじは* 洗わずに* そのまま冷凍庫へ入れる。凍ったまま調理に使えます。

野菜・・・新鮮な白菜やほうれん草、水菜が余った時は食べやすい大きさにカットし* 生のまま* 冷凍庫へ入れる。凍ったまま調理に使えるのでとても便利。茹でて余った野菜はよく水気を切ってから冷凍しましょう。

お肉・・・1回で使う分をラップでくるみ冷凍庫へ入れます。お肉をなるべく薄く平にすると早く冷凍&解凍できます。冷凍前に調味料で下味をつけると次使う時に便利です。

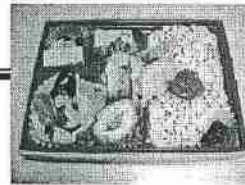
もっと知りたい時は

冷凍 フリージング

検索

消費期限と賞味期限の違いとは？

消費期限とは・・・



この期間ならば安全だと考えられる期限です

「消費期限」は、冷蔵庫などで保存したとき、作った日からだいたい5日以内で品質の劣化がみられる食品に表示されています。お弁当はその日のうちに、生のお肉などは購入後早めに食べるのがベストです。

賞味期限とは・・・

おいしく食べることができる期限です

期限が過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありません。

「賞味期限」は、定められた条件で保存すれば、期待された品質の保持が十分に可能である期限を示すものです。冷凍食品や缶詰などに書かれています。けれど一度開封したら早めに食しましょう。





めん・麺・メン 麺は強い味方



そうめん・スパゲティ・そば・はるさめ・中華麺
うどんなど様々な麺があります。これらの麺は
比較的安く購入でき、乾燥タイプですので保存が
できます。

使う野菜やお肉は同じでも、調味料を変えるだけ
で様々な味が楽しめます。

夕食のカレーが残った時は、水と本だしを加えて
カレーのスープを作りカレーうどんに変身

低カロリー選手権

- 1位 はるさめ
- 2位 そうめん
- 3位 おそば

栄養が高い選手権

- 1位 おそば
- 2位 スパゲティ
- 3位 うどん

ダイエット中のあなたにオススメ

おそば

食品表示のここ注目

① 加00スウォーター

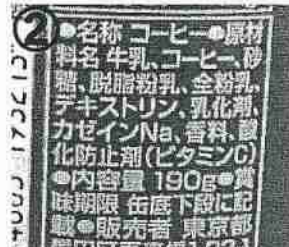
品名:清涼飲料水 原材料名:糖類(果糖ぶどう糖液糖、果糖)、脱脂粉乳、乳酸菌飲料...

原

材料は多く入っている順番で書かれています。①には糖類(果糖ぶどう糖液糖、果糖)の順に多く、②にはコーヒーよりも牛乳が多く含まれている事がわかります。目にみえない砂糖や油のとりすぎ防止にもなりますので、ぜひ注目してみましよう。

飲

料水に含まれている砂糖の量は簡単に計算できます。どこを見ても「砂糖量」として表示はされていませんが、砂糖は炭水化物の仲間です。炭水化物量=砂糖量と覚えましょう。③には6.8gとありますが、これは100g当りです。内容量にあわせて計算が必要です。たとえば190g入りだと 6.8×1.9 で12.9g(スティックシュガー約4本)の砂糖が入っている計算となります。



500mlの炭酸飲料には約60gの砂糖が入っています。1日40g以上の砂糖は肥満の原因になります。



新しい世界へ

😊 飛び立つあなたへ 😊

★ 徳之島をでて、一人暮らしをするあなたが
いつまでも元気な心と体でいてほしいから

★ 大きな夢をもち、未来のキャンパスに
描いてほしいから

★ 故郷を誇りに持ち、いつも
思い出してほしいから

★ たくさん経験し、いつか徳之島に
帰ってきてほしいから

・・・そんな願いを
こめて贈ります🎁

天城町食生活改善推進員

し じゆ ち

に ぬ ち じ ち ぢ

ぢ へ ち ぢ じ

栄養

“野菜をとろう”と常に意識し
いろいろ工夫してみましよう

休養

疲れたときは“休む”がいちばん
風邪ひいたらまず寝ましよう

運動

肥満の予防に適度な運動を





徳之島はあなたの故郷 ふるさと

🐞 天城町役場ホームページ 🐞

<http://www.yui-amagi.com/index.php>

🐞 徳之島ネットワーク 🐞



<http://www3.synapse.ne.jp/mcmaru/>

🐞 民宿平和の森荘 🐞



<http://www2.synapse.ne.jp/heiwanomori/>

