



時短でバランス よかごはん！

平成29年10月 5 日

ふくふくプラザ

福岡市保健福祉局
健康増進課

家庭で活用できる**時短**のコツを学び
栄養バランスのとれた食事を作りましょう！



いくちゃん
福岡市
食育推進キャラクター

時短でも栄養バランスのとれた食事作りのポイント

1. **多様な食品**を組み合わせ、**主食・主菜・副菜**をそろえる。

主食…ご飯・パン・めんなど

主菜…肉・魚・卵・大豆製品などを使った料理

副菜…野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理

2. **加工、調理食品**を上手に利用してバランスをとる。

3. 時間のある時に**保存**して、献立を工夫する。



実習メニュー

(主食) ひじき入りもみじご飯

(主菜) 豚と野菜の中華煮

(副菜) ピーマンのソース炒め

(副菜) 大根の甘酢漬け

【1日に必要なエネルギー・栄養素の食事摂取基準】

	男性				女性				実習 メニューの 栄養価
年齢 (歳)	18~29	30~49	50~69	70以上	18~29	30~49	50~69	70以上	
エネルギー (kcal)	2650	2650	2450	2200	1950	2000	1900	1750	562
たんぱく質 (g)	60				50				18.9
脂質エネルギー (%)	20~30				20~30				31
食塩相当量 (g)	8.0未満				7.0未満				2.1

身体活動レベルふつ (Ⅱ) 通勤、家事、軽いスポーツ等で1日30分～1時間程度活動量がある方

野菜の目標摂取量 1日350g以上

実習メニューの野菜使用量 186g

食材を選んで時短！

包丁とまな板要らずで使える食材

肉（小間切れや薄切り、ひき肉、ハム、ソーセージ）

魚（刺身、切り身や三枚おろしの処理済みのもの、ちりめんじゃこ）

卵、納豆

ミニトマト、レタス、キャベツ、もやし、乾燥わかめ、もずく



うま味が出る食材でだし要らず

ウィンナー、ベーコン、ハム、さつま揚げ、ツナ、じゃこ、干しえび

干し椎茸、切干大根、昆布、かつお節



3つの時短ワザでバランスのよい食事を目指そう！



道具を使って時短！



ピーラー、スライサー、キッチンばさみ、ポリ袋などで洗い物の時間もカット

キッチンばさみ…肉、魚の処理

ピーラー、スライサー…きゅうり、にんじん、キャベツ、ごぼう（輪切り、せん切り）

ポリ袋…食材の下味付け、衣付け、野菜の即席漬け



フライパン…ホイルやクッキングシートも併せて使う。

複数のおかずを同時調理も可能。グリルより後片付けも楽。

電子レンジ…煮物、蒸し物



火の通りにくい物（にんじん、かぼちゃなど）の下処理に。

乾物の戻しに（切り干し大根、干し椎茸、高野豆腐、ひじき）



市販品を利用して時短！

味付け簡単な合わせ調味料を使う

めんつゆ、ポン酢しょうゆ、焼肉のたれ…煮物、焼き物の仕上げ、すき焼きのたれに。

例（めんつゆで鶏の照り焼き、ポン酢で煮魚、焼肉のたれで肉豆腐に）

缶詰、冷凍食品、惣菜は全体のバランスに気を付けて

主食になるもの

冷凍うどん、冷凍ピラフ、おにぎり、お寿司

主菜になるもの

魚の缶詰（さば缶、さんま缶）、冷凍餃子、肉や魚のお惣菜



副菜になるもの

トマト缶、コーン缶、インゲンなどの冷凍野菜、サラダや煮物など野菜のお惣菜





野菜は新鮮なうちに**下処理**しておいたり、**ご飯、肉、魚**なども**冷凍保存**して効率よく使い切りましょう。

■ **野菜の冷凍保存法** 野菜のシャキシャキ感は少し減るので、汁物や煮物など火を通して食べる料理に向いています。調理するときは凍ったまま加熱します。

★ **葉物野菜**（ほうれん草、小松菜、白菜、キャベツ等）、**ブロッコリー**など

生のまま保存・・・①水気を切って、使いやすい大きさに切る。

②保存袋に入れて軽く空気を抜いて冷凍庫へ。

茹でてから保存・・・①使いやすい大きさに切って茹で、水気を固く絞る。

②小分けしてラップで包み、冷凍庫へ。（早めに使う場合は冷蔵庫でも可）



★ **根菜類**（人参、大根等）

①薄いちょう切りやせん切りなど小さめに切る。

②保存袋に入れて軽く空気を抜いて冷凍庫へ。



★ **玉ねぎ** ※ハンバーグやミートソース、ポテトサラダなどにおススメ

①大きめのみじん切りやせん切りにする。

②小分けしてラップで包み冷凍庫へ。



★ **きのこ類**（しめじ、えのき等）

①石づきをのぞき、ほぐすか使いやすい大きさに切る。

②ラップで包む、または保存用袋に入れ空気を抜いて冷凍庫へ。



★ **薬味類**（にんにく、しょうが、ネギ等）

①にんにく、しょうがはすりおろしたりみじん切りにする。ネギは小口切りに。

②小分けしてラップで包み冷凍庫へ。



■ **ご飯やパンの冷凍保存法**

参考（旭化成 食品保存テクニック）

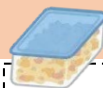
★ **ご飯** 1食分ずつラップに薄く均一に空気が入らないように広げ包み、冷凍庫へ。

★ **パン** 小分けしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍庫へ。凍ったままトースターで焼く。

■ **肉や魚の冷凍保存法** 食品トレーのまま冷凍すると、凍りにくく、解凍時にドリップが出やすくなります。

①食品トレーからとり出し、ラップで包み、（あればアルミトレーの上に食品を置き）冷凍庫へ。

多めに作った料理を保存容器に入れ、**常備菜**として冷蔵、冷凍保存しておく、忙しい時や他の料理の具材、お弁当のおかずなど手軽に利用でき、**バランスのとれた食事作り**に役立ちます。



例)

かぼちゃの煮付け

かぼちゃ100gは一口大に切り、耐熱皿に入れラップをする。電子レンジ500Wで3分ほど加熱し火を通す。Aを加え混ぜ更に500Wで2分ほど加熱して混ぜ、味をしみこませる。保存容器に入れ冷蔵、冷凍庫へ。

A { しょうゆ…小さじ2
さとう…小さじ2
かぼちゃが半分かぶる程度の水



ひじきの五目煮

乾燥ひじき10gとにんじんのせん切り10gを耐熱皿にかぶる程度の水と共に入れ、電子レンジ500Wで3分ほど加熱し戻す。ザルの中でさっと洗い水気を絞り、耐熱皿に戻しAを加え混ぜ、更に500Wで2分ほど加熱し混ぜ味をしみこませる。保存容器に入れ冷蔵、冷凍庫へ。

A { 水煮大豆…20g
めんつゆ…大さじ1と半分





ひじき入りもみじご飯



(主食は体を動かすエネルギー源)



秋らしい色の炊き込みご飯です。**にんじんの旬**は10月から12月にかけての秋冬です。**旬のものをとり入れる**ことで、時短でも**季節感のある豊かな食卓**になります♪

味付けはしょうゆを少しだけ。**薄味**にすることで、素材そのものを味わうようになるため、自然と噛む回数が増えます。

よく噛むと、**満足感**が出て、**食べ過ぎ防止**につながります。

料理は時短でも、食事は**ゆっくりとよく噛んで**食べましょう！



材料	1人分	下ごしらえなど
米	65 g	といでおく。
押し麦	5 g	水洗い不要。
水	90 g	米と押し麦を合わせた分量の1.2～1.3倍の水を加える。
しょうゆ	3 g	(小さじ半分)
にんじん	10 g	皮をむき、すりおろす。
ひじき(乾燥)	1 g	乾燥のままザルの中で水洗いする。



作り方

1. 米と押し麦と分量の水、しょうゆを炊飯釜に入れ、さっと混ぜる。
2. 1の上にすりおろしたにんじんと、ひじきをのせて炊く。
(にんじんと、ひじきは米と混ぜない)
3. 炊き上がったら、全体を混ぜ合わせて出来上がり。

主食を選ぶ時は、**精製度の低い穀類**を取り入れると不足しがちな**ビタミン・ミネラル・食物繊維**を補うことができます。

例：玄米、発芽玄米、胚芽精米、黒米、赤米、押し麦、もち麦、ライ麦、そば、あわ、きび、ひえ、小麦全粒粉等。



1人分栄養価

エネルギー	255kcal
たんぱく質	4.9
脂質	0.7
食塩相当量	0.5g
野菜の量	15g



豚と野菜の中華煮



(主菜は体をつくるたんぱく源)



火の通りの速い食材を選ぶことで、時短に繋がります！

肉に下味を付けたり、片栗粉をまぶす時に**ポリ袋**を使うと後片付けも楽です♪片栗粉をまぶすことで、肉のうま味や水分が出るのを防ぎ、時短でもふつくと美味しい仕上がりになります♪



材料	1人分	下ごしらえなど
豚肉（小間切れ）	50 g	ポリ袋に豚肉とにんにくを入れて、にんにくが肉に絡むように軽くもみこみ、片栗粉を加え、肉の表面にまんべんなくまぶす。 
チューブにんにく	1 g	
片栗粉	3 g	
ごま油	2 g	(小さじ半分)
えのき	10 g	石づきを除き、半分の長さに切る。
白菜	40 g	食べやすい大きさに切る。
チンゲン菜	20 g	食べやすい大きさに切る。
中華スープの素	2 g	(小さじ1)
水	20 g	(大さじ1と小さじ1)
豆腐(ソフトか木綿)	20 g	さいの目に切る。絹ごしは崩れやすいため、ソフトまたは木綿豆腐がおすすめ。
片栗粉	3 g	(小さじ1)
水	5 g	(小さじ1)
こしょう	少々	

作り方

1. フライパンを加熱し、ごま油を入れ、肉を中火で炒める。
2. 1にえのき、白菜、チンゲン菜を入れ、全体に火が通るまで炒める。
3. Aを加え混ぜ、豆腐を加え少し煮てから、Bを回し入れる。

全体をサッと混ぜて、とろみが付いたら器に盛り、こしょうを振って出来上がり。



1人分栄養価

エネルギー	189kcal
たんぱく質	10.3g
脂質	12.3g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	71g



ピーマンのソース炒め



(副菜は**体の調子を整える**ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



材料はたったの**3つ**だけ！包丁・まな板使いません！

ピーマンは包丁で細切りにするよりも **手で**適当な大きさに**ちぎ**る方が、苦味が少なく、食べやすくなります。

うまみが出る食材(ウィンナー、ベーコンなど)と**たっぷりの野菜**を組み合わせることで、時短でも美味しく仕上がります♪

材料	1人分	下ごしらえなど
ピーマン	60 g	(中2個) 緑、赤色好きな色で。へたと種をのぞき、手で適当な大きさにする。
ウィンナー	20 g	(1本) キッチンばさみを使って食べやすい大きさにきる。
とんかつソース	5 g	(小さじ1) やきそばソース、お好み焼きソースなど甘めのソースもおすすめ。



作り方

1. フライパンを中火で加熱し、ウィンナーを入れて炒める。ウィンナーから脂がが出てくるため、油は引かなくても大丈夫です。
2. ウィナーに火が通ってきたら、ピーマンを加えて火が通るまで炒める。
3. とんかつソースを回し入れ、混ぜ合わせて出来上がり。

ウィンナー、ベーコン、ハムなどの**肉の加工品**やさつま揚げ、ちくわ、はんぺんなどの**水産加工品**には塩分が多く含まれているため、とり過ぎには気を付けましょう。**小さめに切って、たっぷりの野菜とうま味出し程度**に利用しましょう。



1人分栄養価	
エネルギー	84kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.8g
食塩相当量	0.7g
野菜の量	60g

大根の甘酢漬け



(副菜は体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源)



食材に調味液を**早く浸みこませる**には、包丁やピーラー、スライサーなどを使って、食材を**薄く切**ることがポイントです！
ポリ袋を使って、**もみこんだり、空気を抜いて**漬けこむと、更にスピードアップします♪



材料	1人分	下ごしらえなど
大根	40 g	ピーラーで皮をのぞき、薄切りにする。
塩	0.2 g	(ひとつまみ)
酢	10 g	(小さじ2)
さとう	3 g	(小さじ1)
白すりごま	2 g	(小さじ2/3)

作り方

1. ポリ袋に大根を入れ、塩を加え、もみこんで、空気を抜き、5分ほど置く。
2. 1のポリ袋を絞り水分だけ捨て、酢、さとう、すりごまを入れなじませて出来上がり。
時間に余裕があれば、ポリ袋のまま食前まで置き、更に味をしみ込ませる。

大根の保存のコツ

葉に水分が奪われてしまうため、葉は付け根から**切り落として**、分けて保存しましょう。

根の部分は**ラップ**に包んで**立てて**保存しましょう。

甘酢漬けは市販の**合わせ酢**などを用いても簡単に作ることができます♪



野菜は、**いも、海藻、きのこ**なども組み合わせて1日**350g以上**を目標にとりましょう。料理にすると**小鉢で5皿**が目安です。



1人分栄養価

エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	1.1g
食塩相当量	0.2g
野菜の量	40g