

# ヘルシー通信

## 「手抜き」ではない!忙しい人のための献立術

「主食・主菜・副菜・汁物・果物・乳製品」をそろえるのが基本。でも決して皿数を増やすことが目的ではありません。すべて手作りにする必要もありません。決して「手抜き」ではないのです。

### 1 手軽に作る

たくさん皿数を並べるよりも、1つにまとまっていた方が、実は食べる方も楽。洗い物も最小限にできるなら、ワンプレートか丼が最適です。

### 2 買って来たものにひと手間加える

例) ・炊き込みご飯:「炊き込みご飯のもと」だけを入れて炊くのではなく、冷凍のミックスベジタブルや鶏肉を加えて炊く。  
・焼きそば:ざく切りキャベツや冷凍シーフードを炒めて、焼きそばに混ぜる。インスタント焼きそばなら、この具をインスタント麺の上に乗せる。  
・ピザ:ピザはチーズが使っているので、プラスするのは野菜だけでOK。最も簡単なのは冷凍ピザにスライストマト。宅配ピザをとった場合でもスライストマトを乗せるとおいしさが増える。  
・チャーハン:冷凍のミックスシーフードで驚くほどおいしくなる。  
・お好み焼き/たこ焼き:「いっしょに作ると子供が喜ぶ」し、仲間と一緒にワイワイできるのもいいですね。子供が大好きということではお好み焼きに冷凍コーンや枝豆などを入れるといい。  
・麺類:そうめんやパスタやうどんは、ゆでるときに刻んだ野菜(キャベツなど)をいっしょにゆでる(麺のゆで時間と野菜のゆで時間が異なるので、時間差攻撃でゆでること)。野菜入り麺類を器に盛り、ツナ缶やサバ缶などを乗せると抜群においしくなる。

### 3 買うものを選ぶ

冷凍食品と缶詰はいつでも、私たちの強い味方です。季節を選ばずに手に入れることができ、保存が効き、価格も安定しています。強い塩分や糖分で味付けをしていないものが多いので、食品添加物を気にする人にもおすすめです。

また、常備野菜として使えるのがトマト。今では年間通して流通しており、栄養成分も豊か。何より野菜の中では特別といってもいいくらいにうま味成分(アミノ酸類)を豊富に含んでいるので、欧米ではだしとしても使われています。トマトを加えると、料理の味がグレードアップします。

よくあるお悩みを解決するための「楽になる考え方」をいくつか紹介します。

### Q、メニューを考えるのが大変です

A、肉→魚→肉→魚のローテーション、プラス卵か大豆製品と考えればOKです。

### Q、主食と、これさえあればいい、というおかずはありますか

A、主菜と副菜が一緒になったおかずです。例えば、カレー、鍋、肉と野菜がたっぷりのった丼など。

### Q、買い物が大変です

A、私もよく利用していますが、宅配サービスやネットスーパーを活用しましょう。牛乳、卵、米、キノコ、野菜、冷凍の肉や魚など、よく使うものはこういったものを利用。野菜は定期便なども良いでしょう。

## 魚のタッカルビ風

タラや生サケなどの切り身魚とキャベツ、キノコなどの野菜をたくさん使い、フライパン1つで作れる一品。主菜、副菜をまとめてたっぷりとするレシピです。

### 【材料 2人分】

タラや生サケなどの鍋用切り身魚 200g  
キャベツ ..... 1/4個  
シメジまたはマイタケ ..... 1パック  
ブロッコリー ..... 6房  
トマト水煮(ダイス) ..... 1缶  
ピザ用チーズ ..... 100g  
おろしニンニク(チューブでもOK) 小さじ1  
オリーブオイル ..... 大さじ1/2  
塩・コショウ ..... 各少々  
粉パセリ ..... 適量  
A ..... 酒大さじ1、塩小さじ1/4  
すし酢 ..... 20g

### 【作り方】

切り身魚はAで下味をつける。キャベツはざく切りにし、シメジは軸を除いてほぐす。フライパンにオリーブ油とおろしニンニクを入れて中火で熱し、キャベツ、シメジ、小房にカットしたブロッコリーを入れ、塩、コショウしてさっと炒める。全体に油が回ったらトマト水煮と①を入れ、ふたをして2、3分蒸し焼きにする。ピザ用チーズを上に乗せ、ふたをしてさらに2分程加熱する。粉パセリを散らす。



監修: (株)食の学び舎くるみ

代表取締役 中野ヤスコ

「ヘルスケア」「フードビジネス」「スポーツ栄養」を事業の柱とし、特定保健指導や健康経営など従業員と家族の健康サポート、食に関わるコンサルティング、商品やメニュー開発、プロアスリートから健康増進のための栄養指導や食事提供など、それぞれの「からだづくり」を食でサポートしております。くるみキッチンプラスでは、「藤枝東高サッカー部」への食事提供と栄養指導を継続的に行っています。

<http://shokunomanabiya-kurumi.com>

