



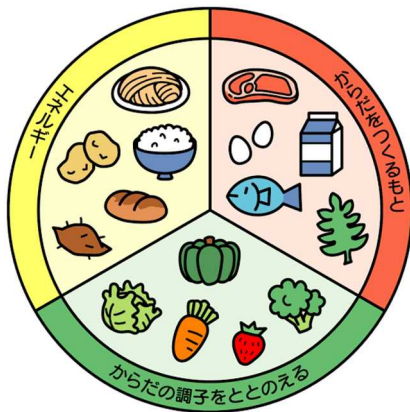
# 元気モリモリだより



## ワンプレートでOK！バランスのいい食事

健康のために「バランスのいい食事をそろえる」と聞きますが、バランスの良いとされるお膳の形でご飯、汁物、主菜、副菜を毎日・毎食そろえるのはとても大変です。料理研究家の土井善晴さんは『一汁一菜でよいという提案』という本を出していましたが、ポイントをつかめばワンプレートや、一汁一菜（ごはんを中心として、汁（みそ汁）と菜（おかず）それぞれ1品を合わせた形態）でバランスの良い栄養満点の食事になります。

### ① ご飯とおかず1品でも主食、主菜、副菜の3色の食品は必ず入れる



理想のバランスに揃える簡単なコツとして、まず、食卓に3色の食材を揃えるようにしてみましょう。3色とは、

「黄」：ごはん、パン、麺類などの主食となる、糖質中心の食材

「赤」：肉、魚、卵、大豆などメインのおかずとなる、たんぱく質が中心の食材

「緑」：野菜、きのこ、海藻などの副菜となる食材

です。

特にエネルギーとなる「黄」はしっかり摂りましょう！！

### ② おかずは具たくさんにする

料理をいくつも作ったり、買ったりするのは大変ですが、具たくさん汁もの（豚汁、ミネストローネ）や、3色がワンプレートに全て入っているロコモコ丼、カレーライスなどの料理にすることで、バランスがとりやすくなります。

### ③ 中食を上手に使う

おうちご飯にスーパー等のお惣菜を追加する時は、3色のバランスを見て足りない色を追加しましょう。

主食・主菜・副菜をそろえて  
バランスのよい食事を



SMART LIFE PROJECT

△ワンプレートの食事でご飯、野菜、たんぱく質がそろっている例

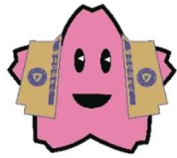
食育だよりカラー版など、涌谷町のホームページには食育の情報が載っています！！ぜひ下記のURLか右の二次元コードからご覧ください。



URL (<http://www.town.wakuya.miyagi.jp/kenko/kenko/kenkoshindan/syokuikulink.html>)

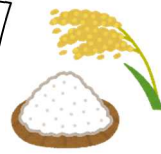


# 涌谷町元気モリモリ 食育活動



涌谷町内で食に対して元気な活動をされている方々を紹介していきます！  
第2回は、JAを拠点に食農教育や地産地消にかかわる活動、料理や健康の維持向上のため活躍されている「JA新みやぎ涌谷地区女性部」富田慶子さんから頂いた米粉の簡単料理をご紹介します。

## 米粉で簡単料理！



### ◆ くるみ味噌のしそ巻 ◆

#### 材料（約50串以上分）

くるみ	100g
味噌	300g
砂糖	200g
米粉	150g
青じそ	400枚程度
油	適量

#### 【作り方】

- ①くるみは粗く刻んで、フライパンでから煎りする。青じそは洗って水をきっておく。
- ②味噌と砂糖を①に加え、よく練り、米粉を何回かに分けて加えて、火を通す。
- ③青じその裏側に冷ました②の味噌を少量乗せ、くるくると巻く。
- ④少量の油（炒めものよりは多め）で両面をさっと焼き、油を切る。

しそ巻は宮城の郷土料理です ▶

### ◆ 米粉のシチュー ◆

#### 材料

玉ねぎ	1個
にんじん	1本
じゃがいも	4個
鶏肉もしくは豚肉	150g
コンソメ	2個
米粉	大さじ4
牛乳（豆乳でも可）	400ml
水	適量
塩・こしょう	適量

#### 【作り方】

- ①玉ねぎ、にんじん、鶏肉（もしくは豚肉）を一口大に切り、鍋に入れる。ヒタヒタの水とコンソメ2個を入れ火にかける。
- ②野菜がやわらかくなったら、一口大に切ったじゃがいもを加え少し煮てから、米粉を牛乳で溶いたものを加える。トロミがつくまで中弱火で底が焦げないように火を通す。塩、こしょうで調味し完成。

#### ～調理のポイント～

- \*コンソメから昆布と干しいたけの和風だしに変えてもあっさりとお食べられる。
- \*ルウを使用したシチューより油が少なく、鍋が洗いやすい。ギトギトしない。
- \*ルウを煮込む時の水の量や火加減により、とろみのつき方が変わり、グラタンやクリームコロッケのようにホワイトソースとして使える。



次回は、みらい子育てネット涌谷『とりの夢童里夢』下村栄子さんの活動を紹介していきます。