



キノシタレシピ



栄養の基礎知識 食品表示

【作り方】

(下準備)

- しめじは石づきを切り落とし、手でほぐしておく。鶏肉は一口大に切る。パセリは刻んでおく。
 - ①ボウルに鶏肉と下味の材料を入れ、ラップをして10分程置く。
 - ②中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、①と(A)を加え炒め、鶏肉に焼き色が付いたら火を弱め蓋をして蒸し焼きにする。
 - ③しめじを加えて炒め、バターを入れ全体が混ざったら火からおろす。
 - ④器に盛りつけ、パセリをちらして完成。
- *今回はしめじを使用しましたが、しいたけやエリンギなど他のきのこでもOKです。

・木綿豆腐で作る オクラの白和え

【材料】 (2人分)

オクラ	8本
木綿豆腐	1/2丁(150g)
(A)砂糖	小さじ1杯
(A)白すりごま	大さじ1杯
(A)めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1杯



【作り方】

- ①オクラはガクの部分を切り落として沸騰したお湯で1分ほどゆでたら流水で粗熱を取り水気を取って2cm幅の斜め切りにする。
 - ②豆腐はキッチンペーパーで包み水切りした後ボウルにつぶしながら豆腐を入れ、(A)とオクラ混ぜ合わせ完成。
- *お好みでゆでたインゲンやにんじんを加えても美味しいですよ。

・レンチン！キャベツのゆかり和え

【材料】 (2人分)

キャベツ	100g
ゆかり(しそふりかけ)	小さじ1



【作り方】

- ①キャベツを手で一口大にちぎって耐熱容器に入れる。
- ②ラップをかけて600Wのレンジで2分加熱する。
(お好みで加熱時間を加減して下さい)
- ③水分が出ていれば水を捨て、しばってからゆかりを混ぜ合わせる。
(レンジ加熱直後は熱いのでやけどに注意)

栄養成分値(1人分)

夕食合計：エネルギー680kcal たんぱく質37.5g 脂質19.3g 食物繊維5.6g 塩分2.5g

1日合計：エネルギー1869kcal たんぱく質92.8g 脂質57.9g 食物繊維18.3g 塩分7.6g



ひらざわ内科ハートクリニック
Hirazawa Heart Clinic



食品表示の役割

消費者にとって食品表示は、その食品の内容を理解するための重要な情報源となっています。食品表示は、容器や包装などに表示されています。表示を見れば、どこで採れたか、どんな原材料で作られているのか、いつまで安全に食べられるのかなどを、店の人やメーカーにいちいち問い合わせをしなくても知ることができます。

消費期限と賞味期限の区別

食品の傷みやすきによって、消費期限と賞味期限の使い分けがされています。

消費期限

未開封の状態、表示されている保存方法に従って保存したときに食べても安全な期限ポイント：弁当や生菓子など長くは保存がきかない食品に表示されています。

賞味期限

未開封の状態が表示されている保存方法に従って保存したときにおいしく食べられる期限ポイント：未開封のまま定められた方法で保存した場合には、賞味期限を過ぎていても品質が保持されることがあり、必ずしもすぐに食べられなくなるわけではありません。ハム・ソーセージ、スナック菓子、缶詰など冷蔵や常温で保存のできる食品に表示されています。

食品ロスと賞味期限

家庭での食品ロスは、食べられる部分まで過剰に除去して廃棄してしまったり、食事を食べ残してしまったり、賞味期限切れや消費期限切れを理由に食べる前に廃棄してしまうことが大きな要因となっています。

【食品ロスをできるだけ減らすためのポイント】

- ①「消費期限」と「賞味期限」の違いを正しく理解しよう。
- ②必要な食品を必要な時に必要な量(食べきれる量)だけ購入しよう。
- ③作りすぎないようにし、余ったら他の料理に作り替えるなどの工夫をしよう。

<朝食> ・マグカップで作る時短フレンチトースト

・厚切りハムと野菜のキューブサラダ ・コーヒー

・マグカップで作る時短フレンチトースト

【材料】 (2人分)

食パン 5枚切り 2枚

<卵液>

(A) 卵 2個

(A) 牛乳 200ml

(A) 砂糖 大さじ1

メープルシロップ 適量

シナモンパウダー 少々



【作り方】

- ①マグカップに＜卵液＞の材料(A)を入れて混ぜ合わせ、3cm角に切った食パンを入れる。
 - ②食パンが卵液を十分吸ったら、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱。
 - ③メープルシロップ、シナモンパウダーをかけて出来上がり。
- *前日から食パンを卵液に浸して冷蔵庫保存しておいてもOKです。

・厚切りハムと野菜のキューブサラダ

【材料】 (2人分)

ロースハム(厚切り)	2枚
きゅうり	1/2本
セロリ	1/2本
ミニトマト	4~6個
チーズ	5~6切れ
オリーブオイル	大さじ2
ブラックペッパー	少々



【作り方】

- ①きゅうりは筋状に皮をむき、セロリは筋をとってそれぞれ一口サイズに切る。ミニトマトはヘタを取って洗っておく。
- ②ハムは1cmの厚さに切ってから、サイコロ状に切る。チーズもサイコロ状に切る。
- ③ボウルにオリーブオイルとブラックペッパーを入れてよく混ぜ、チーズ以外の材料を入れて絡める。
- ④最後にチーズを入れて、形が崩れないように軽く混ぜて出来上がり。



・コーヒー

栄養成分値(1人分)

朝食合計：エネルギー689kcal たんぱく質35.3g 脂質35.8g 食物繊維3.5g 塩分2.4g

<昼食> ・ 鮭ごはん ・ 根菜汁 ・ 季節のフルーツ

・ 鮭ごはん

【材料】 (2人分)

ごはん	360g
焼き鮭	1切れ
ねぎ	適量

【作り方】

- ①炊き立てごはんに焼き鮭をほぐし混ぜ合わせねぎをのせる。



・ 根菜汁

【材料】 (2~3人分)

大根	7cm
にんじん(小)	1本
ごぼう	1/2本
生しいたけ	4枚
青菜の茎	3~4本
だし	800ml
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1
七味とうがらし	適量



【作り方】

- ①大根、にんじんは5mm程度の厚さのいちょう切り。ごぼうは洗って皮を包丁の背で取って5mm厚さの斜め切りにして水にさらす。生しいたけは石づきを除いて1cm幅に切る。石づきは縦に切る。青菜の茎は1cm程度に切る。
- ②鍋にだし、酒、大根、にんじん、ごぼうを入れて火にかける。2~3分間煮たら、しょうゆ、塩を加える。野菜に火が通ったらしいたけを加えて火を通す。
- ③仕上げに青菜の茎を加え、サッと煮て器に盛る。好みで七味とうがらしをふる。

・ 季節のフルーツ いちじく



いちじくには、カルシウムや鉄分などのミネラルが含まれています。いちじくの栄養素を効率よく摂るためには、生で食べることがおすすめです。

栄養成分値(1人分)

昼食合計：エネルギー500kcal たんぱく質20g 脂質2.8g
食物繊維9.2g 塩分2.7g

<夕食> ・ ごはん ・ 鶏肉ときのこのガーリック炒め ・ 木綿豆腐で作るオクラの白和え ・ レンチン！キャベツのゆかり和え

・ ごはん

・ 鶏肉ときのこのガーリック炒め

【材料】 (2人分)

鶏肉	250g
(下味：料理酒小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩少々)	
しめじ	150g
(A)すりおろしニンニク	小さじ1
(A)みりん	小さじ1
(A)こしょう	少々
バター	10g
サラダ油	小さじ1
パセリ	適量

