

## 忙しいときの味方！加工食品を利用してバランス食

忙しいときは食事がおろそかになっていませんか？時間に余裕が無いときは調理時間を短くできる惣菜や冷凍食品などに頼ってみるのもひとつ。加工食品にひと工夫加えて、おいしくてバランスの良い食事にしましょう。

### 市販の惣菜の活用方法

市販の惣菜は少しアレンジするだけで、手作りおかずに变身！味がしっかりついていることが多いため、減塩したい人は控えめに。

たとえば…

◇カツの場合◇



カツだけでは野菜不足のため、キャベツやトマトなどを付け合わせたり、玉ねぎやえのきなどの野菜と煮ると、バランスUP！

◇ポテトサラダの場合◇



マカロニサラダでもOK

ブロッコリーやにんじん等の野菜を混ぜ合わせ、ケチャップ等で味付けをし、耐熱皿に盛り、チーズをトッピングしてオーブンで焼くとグラタンの完成。野菜の量も増え、チーズでカルシウムもUP！

### 冷凍食品の活用方法

冷凍食品は下ごしらえの手間を省くことができ、調理の時短につながります。少量ずつ使えて、保存もしやすい冷凍食品をストックしておくとう便利です。

#### 冷凍野菜

ほうれん草、かぼちゃ、ブロッコリー、いんげん、さといも など



凍ったまま調理OK

炒め物、スープなどに加えると野菜量UP

ミックスベジタブル



下ごしらえの手間なく、手軽に魚介類を使えます！

★解凍してから調理を！



シーフードミックス

焼きそば、カレー、煮物に加えるとたんぱく質量UP

#### 冷凍ごはん・めん



野菜を加えてアレンジするとバランスGOOD！

### そのほかにも…

◇缶詰◇

買い置きができるので、買い物時間の短縮になります。組み合わせる食材をかえれば主菜にも副菜にもなるため、忙しいときに大活躍！

◇カット野菜◇

下ごしらえの手間が省けるため、調理時間を短くできて簡単に野菜を摂取できます。

手間なく野菜をプラス



スープに加えてたんぱく質量UP

サラダに加えてたんぱく質量UP

忙しいときは、加工食品を上手に利用して、バランスの良い食事を心掛けましょう。

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

### ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「春の行楽弁当」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が主催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時:5月15日(火)、17日(木)、18日(金)、19日(土)、23日(水)

9時30分~13時 対象:伊勢市民

参加費:500円 申込み:伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ5月1日号に掲載

# 家庭で作ってみよう！加工食品でバランス食レシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画



餃子

## 餃子炒飯



## 里芋のたらこ和え



### 材料(2人分)

焼き餃子(惣菜)	6個
レタス	50g
こねぎ	20g
ごま油	小さじ1
減塩しょうゆ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ごはん	300g

※ひとつまみ=小さじ1/10程度

### 作り方

- 1 餃子は1個を4等分に切る。レタスは一口大にちぎり、こねぎは小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、餃子を炒める。餃子が温まったらレタスを加えて炒め、ごはんを加えて炒め合わせる。
- 3 全体がよく混ざったら、しょうゆ、塩、こしょうを加え、ざっと混ぜ、こねぎを加えて炒め合わせる。

### 1人分の栄養価

466kcal / たんぱく質 10.9g / 脂質 10.8g / 炭水化物 78.7g / 塩分 1.8g

### 材料(2人分)

里芋(冷凍)	250g
A { 水	1/2 カップ
酒	大さじ1
たらこ	40g

### 作り方

- 1 鍋にAを入れて煮立て、里芋を凍ったまま加えて蓋をし、中火で煮る。煮立ったら弱火にしてさらに15分程煮て火を消す。
- 2 たらこは薄皮を除いて1に加え、里芋に絡めるように混ぜる。

### 1人分の栄養価

126kcal / たんぱく質 7.6g / 脂質 1.1g / 炭水化物 20.6g / 塩分 0.9g



バックナンバーはこちらから

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

