

# ステップアップお昼ごはん！

ついつい簡単に済ませがちなお昼ごはん。午前中に使ったエネルギーを補給し、午後への活力のためにも重要です。楽しく準備して、よくかんでおいしく味わって食べましょう。

## ★家庭で準備する時のワンポイント

- ◇そのまま食べられるものを常備して、短時間で準備  
卵・納豆・豆腐・ちくわ・ハム・缶詰など
- ◇冷凍の食材を活用（ほうれん草など）
- ◇温めだけじゃもったいない！電子レンジを活用  
～洗い物を減らして片付けを簡単に～
  - ・小松菜などアクの少ない野菜なら切ってチンしておひたしに
- ◇作り置き、使いまわし術を活用  
例）ひじきの煮物（きんぴらごぼうでも可）を小分けにして冷凍
  - ・加熱解凍して食べる。
    - ・解凍して卵に混ぜて焼く→ひじき入り卵焼き
    - ・加熱解凍して温かいごはん混ぜる→ひじきごはん

## ★買ったもので済ませる時（中食）のワンポイント

- ◇主食・主菜・副菜を意識
- ◇成分表示を確認（特にエネルギー・塩分）
- ◇ちょっとしたプラスで栄養価をアップ  
例）インスタントラーメンやカップみそ汁に工夫
  - ・不足しがちな栄養をプラス 乾燥わかめ、温泉卵を追加
  - ・調味料を控えめにし、海苔・大葉・しょうがを加える。（残した調味料は炒め物などの味付けに使う）

## ★外食のワンポイント

- ◇量が多い時は「ごはんを減らしてください」と伝えてみる
- ◇野菜料理を意識して注文を
- ◇卓上調味料は「味を見てから」控えめに（減塩）
- ◇丼物より定食を
- ◇成分表示を確認



## 電子レンジで簡単炒飯

### 材料（2人分）

|         |       |
|---------|-------|
| 生しいたけ   | 2枚    |
| ピーマン    | 1個    |
| ツナ缶     | 小1缶   |
| ホールコーン  | 20g   |
| ① 黒こしょう | 少々    |
| 中華だしの素  | 小さじ2弱 |
| 温かいごはん  | 2膳    |

### 作り方

- ① 生しいたけは、粗いみじん切にする。ピーマンは種を取り、しいたけに合わせた大きさに切る。
- ② 耐熱性の大きめのどんぶりに、しいたけ、ピーマン、ホールコーン、ツナ缶を油ごと入れて混ぜ、ふわっとラップをかけて電子レンジ600Wで1～2分加熱する。
- ③ 野菜に火が通ったら、①を加えて混ぜ、温かいごはんを入れてよく混ぜる。

電子レンジのワット数によって加熱時間は調整してください。

- 野菜はお好みのものを入れてください。
- キムチを入れればキムチ炒飯、カレー粉を入れればカレー炒飯に。

### 付け合わせにもう一品

マグカップにトマトジュース、おろしにんにく少量、黒こしょう少々、オリーブオイル少々（お好みで）を入れて混ぜ、電子レンジで加熱すれば簡単トマトスープに（600Wで2分弱）

## サラダうどん

### 材料（2人分）

|       |           |
|-------|-----------|
| うどん   | 2人分       |
| レタス   | 大き目2枚位    |
| 大葉    | 5枚位       |
| 大根おろし | 2/3カップ位   |
| さば缶   | 1缶位       |
| 焼き海苔  | 1/2枚位     |
| 白すりごま | 小さじ2強     |
| ごまだれ  | 適量(大さじ2位) |

### 作り方

- ① レタスは洗って小さめにちぎる。大葉は細切りにするか小さめにちぎる。
- ② うどんは茹でて水で冷やす。
- ③ 深めの皿に②を盛り、①の野菜とさば缶、大根おろしとちぎった焼き海苔、すりごまを上の色よくのせてごまだれをかける。

### 調理のポイント

- 彩りよく盛り付けましょう！ちょっと深めの皿に盛った方が食べやすいです。
- ごまだれはかけすぎない方が、海苔や大葉、レタスやすりごまの食感、香りが楽しめます。

- うどんの代わりにそうめん・そば・スパゲティでもOK
- 冷たいうどんではなく、温かい状態でもOK
- 刻んだみょうがやきゅうりを入れたり、さば缶のかわりに温泉卵や豆腐をのせてもGOOD！おろししょうが、とろろなども合います♪