

# めっちゃカンタン！安い！おいしい！レシピ集

～PTA 健康部だより～

＊この便りは、北高 PTA 健康部より発行しています＊  
＊この便りは、皆さんの健康をサポートすることを目的に、食に関するお役立ち情報を発信します＊  
＊この便りは、“今すぐ”そして“一生”役に立つと誓います！＊

## 【3つのお皿別レシピ】

☆3つのお皿(主食・主菜・副菜・その他)に分類されたレシピ ☆不足しがちな野菜・カルシウム・鉄分がたくさん摂れる ☆「ツナガルレシピ」で食材を無駄なく使える  
☆コスパのよい食材や保存がきく食材を採用 ☆美容と健康によい ☆極力、調味料の種類を少なく ☆とにかく簡単でおいしい！

※表記について・・・①お皿の種類(主食・主菜・副菜・その他) ②レシピのアピールポイント ③2人分のレシピ(太字は、材料と分量)

### ♪キムタクチャーハン♪

①主食 ②休日のランチにいかが！キムチとたくあんの名コンビが Hit!! 具材を細かく刻んでも OK! ③フライパンにごま油 大さじ1を入れ、キムチ 100g とつば漬 50g を入れて炒める。軽く混ぜり合ったら、ご飯 茶碗2杯分を加えて炒める。キムチの汁 大さじ2、しょうゆ 小さじ2を加減しながら加え、味を調える。目玉焼きを添えても GOOD!

### ♪豚キムチ炒め♪

①主菜 ②キャベツやキムチを無駄なく活用。発酵食品のキムチで、お腹元気&免疫力 UP! 豆腐を加えても◎ ③フライパンにごま油 小さじ1を入れ、豚小間切肉 150g を炒める。全体の8割くらいに火が通ったらキャベツ 1/8 (ざく切り) ともやし 1/2 袋、キムチ 100g を汁ごと入れ、炒める。味をみながら、しょうゆを適量加えて調える。

### ♪カニ(かま)レタスチャーハン♪

①主食 ②レタスの外葉を無駄なくおいしく! 包丁使わずパパッとできちゃう♪彩りきれいな一品。 ③レタス 1枚は、細かくちぎる。カニかま 1/2 袋は、1/3 の長さにちぎってつぶして軽くほぐす。卵 2個は溶きほぐす。フライパンに油 大さじ1を入れて中火にかけ、温まったら卵を入れて木べらで2～3回混ぜる。レタスとカニかまを加えて炒め、4～5回混ぜた程度でご飯 茶碗2杯分を加えて、強めの中火でさらに炒める。コンソメ 小さじ2、塩こしょう 少々を加えて全体に味が回ったら OK!

### ♪わかめのヴィネガー和え(酢の物)♪

①副菜 ②お酢は、疲労回復、ダイエット効果、腸内環境の改善、美肌効果など、美容と健康の味方! カットわかめは、常備すればサラダや汁物に大活躍! ③カットわかめ 大さじ2を水で戻す。その間に、きゅうり 1/2 本をスライサーで輪切りにし、ひとつまみの塩をまぶす。カニかま 4本は程よく裂く。ボールに酢 大さじ2、めんつゆ 大さじ2を入れて混ぜ、材料を入れて和える。

### ♪巣ごもり卵♪(一人分)

①主菜 ②野菜も同時においしく食べられる♪ ③耐熱性のある小鉢に、千切りキャベツ ひとつかみを入れ(卵を入れるために真ん中をくぼませる)、ベーコン 1枚を半分に切って、並べてのせる。卵 1個を割り入れ、楊枝で黄身に4～5か所穴をあける。塩ひとつまみを振りかけ、ラップをふんわりかけて電子レンジで1分～1分30秒、様子をみながら加熱する。

スライサーで千切りにしたキャベツをストックしておく、サラダや付け合わせにはもちろんのこと、スープや卵とじ(ソースをかけてお好み焼き風に!)など、活躍の幅は無限大です(^^)♪

### ♪ボリュームキャベツのホットサラダ♪

①副菜 ②野菜をおいしくたっぷり食べられます! キャベツがもう、余らない。 ③深めの耐熱皿に、1/8等分のくし型に切ったキャベツをのせ、ベーコン2枚をのせる。塩ひとつまみを振りかけ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで2～3分好みの具合に加熱する。

キャベツの代わりに、新たまねぎ(3～5月ごろ)で作っても美味♪皮を剥いただけの丸のままの玉ねぎでどうぞ!!

### ♪きんぴらごぼう♪(作りやすい分量)

①副菜 ②食材を切るのは、スライサーやピーラーを使って手間なく! 冷凍のさがきごぼうを使っても OK!! ③ごぼう 1本は、一度かるく丸めたアルミホイルで挟んで20～30回ほど強めにこすって皮を剥き、まわりについた皮は洗い流す。スライサーで切り、水にさらす。(千切りや斜めスライス、さがきなど好みの形に☆) にんじん 1/2 本は、千切りにする。フライパンにごま油 小さじ1を入れ、ごぼう→にんじんの順に強めの中火で炒める。しんなりしてきたら、水 150ml、めんつゆ 大さじ2を加え、ふたをして汁気なくなるまで中火で煮る。好みでごまや一味唐辛子を加える。

ついでに、にんじんを全部切ってしまい、塩少々をまぶして作り置きにするとよい。そのまま食べても、ツナと和えても GOOD☆サラダの彩りやサンドイッチの具にするなど…重宝します(o^ー^o)

### ♪ちぎってたたいてもんでサラダ♪

①副菜 ②包丁いらず! 調味料をもみ込むことで、野菜のかさが減り、たくさん食べられます☆小魚からカルシウム GET! ③ビニール袋にきゅうり 1本を入れ、麺棒で程よくたたいて、たたききゅうりにする。レタス 2枚を一口大にちぎりながら加える。ちりめんじゃこ 大さじ2、ごま油 小さじ2、塩 ふたつまみを加え、軽くもむ。

### ♪いわし CAN の卵とじ♪(一人分)

①主食 ②時には冷凍野菜も上手に取り入れ、野菜の摂取量をコツコツ UP させよう! ③フライパンに、いわしのかば焼き缶 1缶(汁ごと)、ほうれん草(冷凍) ひとつかみを凍ったまま入れる。中火にかけ、ほうれん草に火が通ったら、溶き卵 1個を回し入れ、フライパンをゆすりながら全体が均一になるように火を通す。器に盛ったごはんの上にかける。

### ♪ラッシー♪

①その他 ②簡単にできるおいしいドリンクで、発酵食品&カルシウムが摂れちゃう! ③コップにプレーンヨーグルトを半分入れ、同量の牛乳を注ぎ入れ、混ぜる。砂糖やオリゴ糖、ジャムなどを加え、好みに合わせて味をアレンジする。

### ♪りんごジャム&バナナジャム♪

①その他 ②食べ頃が過ぎて熟れすぎちゃった…って時には捨てずにぜひ☆ ③りんごジャム→皮を剥いていちょう切りにしたりんご 1個を耐熱容器に入れる。りんごの約1/4 くらいの砂糖を加えて混ぜる。ラップはせずに電子レンジで3～4分、途中で取り出して混ぜながら加熱する。 ③バナナジャム→バナナ 1本は、皮を剥いて軽くつぶしながら耐熱容器に入れる。バナナの約1/4 くらいの砂糖を加えて混ぜる。電子レンジで2分加熱し、仕上げに全体を混ぜる。

### ♪SAVA 缶のトマト煮♪

①主菜 ②保存のきく缶詰で簡単&おしゃれに! パスタソースやリゾットにも使える♡ ③鍋に、さば水煮缶 2缶(汁ごと)、カットトマト缶 1/2 缶、ケチャップ 大さじ2、砂糖 小さじ2を入れ、中火で10分煮る。

### ♪ビヘンズごろごろトマトスープ♪

①副菜(汁物) ②余ったトマト缶を有効活用! 豆は、ビタミンや食物繊維が多く、優等生な食品。 ③鍋に、カットトマト缶 1/2 缶、水 トマト缶1缶分(トマト缶をすすぎながら入れる)、ミックスビーンズ水煮 1袋、キャベツ 1/2 枚(色紙切り)、ベーコン 1枚(色紙切り)、コンソメ 小さじ2、砂糖 小さじ1～2を入れ、中火で10分煮る。

### ♪ホットケーキミックスに混ぜて焼いてもよし。食パンにのせてトーストにしてもよし。パイのフィリングにもよし。ヨーグルトに入れてもよし。好みでシナモンを振りかけて♡

## 頼れる右腕!!

◆◇使い勝手のよい調理器具を揃えておくことで、料理がグンと、ラク♪&楽しく☆なります!◆◇

キッチンばさみ(お安いものでも十分 OK!), スライサー(輪切りと千切りができるものは揃えておくとう便利!), ピーラー(皮剥きだけでなく、ピーラーで引いた食材をそのままスープやサラダにもできちゃう! ごぼうのさがきだって OK!), 計量スプーン(計量は、料理上達&減塩の要!), 深いフライパン(炒め物からゆでる調理までおまかせ!), 麺棒(お安いもので十分 OK! たたききゅうりの必需品!), 使い捨て手袋(衛生かつ効率よい料理の味方!), ビニール袋(もみ込んだり、漬け込んだり、保存したり…使い道は無限!), オクラのネット(ゆで卵を中に入れて絞らせれば、一瞬でみじん切りにっ!)



卒業後の新生活に向けて、今のうちから作れる料理のレパートリーを増やしてね！

無理なダイエットは、心配です。賢く食べて、心も体も美しい女性になってね☆

好き嫌いの多い君が、「お弁当に入っているものは全部食べます！」と宣言してくれたこと、ウレシカッタヨ！バランスを考えて作ってます！

「おいしかった！」の一声が一番嬉しいよ！いっぱい食べて部活に勉強にがんばれ！！

“食”を大切にすることは、成功の秘訣！！学力を高めたり、スポーツで力を発揮したりするためには、栄養バランスのよい食事が不可欠です！また、食は心の安定にも繋がります。

## ☆保護者から皆さんへのメッセージ☆

健康部のメンバーによる、食にまつわるエピソードや、北高の生徒のみなさんに向けたメッセージです。きっと、みなさんのお家にもさまざまなエピソードがあることでしょう。そんなエピソードの数々を思い出してみてくださいね！

好き嫌いが減るとともに、風邪もひかなくなってきたね。一人暮らしをするようになって、きちんと食べて健康を守ってね！

運動・栄養・休養は、健康づくりの基本！元気に体を動かし、きちんと食べて、しっかり体を休めてね！！

お弁当箱を出すのは、洗い物が終わる前にお願いね☆

部室やバスの中など、いろんな場所に忘れられても手元に帰ってくるお弁当箱。たくさんのおかずとともに、思い出が詰まっていくな。卒業まで、愛を込めて作るよ！！

食べた後は、きちんと歯を磨いてね！

### ◆◆◆シーン別アドバイス◆◆◆

**\* 朝食がなかなか食べられない・・・**さまざまな原因から、胃腸の働きが弱っていませんか？夕飯は脂っこいものを控えて早めに済ませる、発酵食品を取り入れる、お腹を温めたりマッサージしたりするなどして、胃腸の調子を整えてみましょう。栄養バランスのよい朝食が食べられない時も、飲み物やヨーグルト、ゼリーなどの口当たりのやさしいものを取るなど、心がけましょう。また、睡眠時間や運動量などの生活習慣を整えることも忘れずに！

**\* 甘いものが好き・・・**甘いものを欲するのは、本能でもあります。糖質は、生命維持のために必要不可欠な栄養素だからです。特に勉強などで疲れた時には甘いものが欲しくなりますよね！食べたいときには、我慢し過ぎず適度に食べることも大切です。心が満たされ、リフレッシュにも繋がるからです♪注意することは3つ。『①日ごろから、主食をきちんと取って、質のよい糖質を持続的に摂取する！②間食のエネルギー量は、200kcalを目安とする！③食べ過ぎた時には、その次の食事から3食(回)分くらいを目安に、野菜を多めに取ったり、脂っこいものなどのエネルギーが高いものを控えたりする！』です。甘いものとの付き合い方は、上手にしたいものですね！

**\* イライラに効く食べ物ってある？・・・**忙しかったり、疲れたりしていると、ついついイライラしてしまいがち。そんな時には、いったん一息ついてみましょう。彩りが良くおいしい料理や気の合う人との食事は、心をリフレッシュさせてくれるのでオススメです。緑茶やハーブティー、スイーツなどを取り入れるのもよいでしょう。柑橘類には心を元気に、にんじんやパセリ、ミツバ、セロリの香りにはイライラを鎮める効果があります。咀嚼することも心の安定につながるので、それらを使った“野菜スティック”もいいですね♪

また、無理なダイエットや過度な糖質制限などのバランスの崩れた食生活を送っていると、ホルモンが作用してサインを出し、その結果イライラしやすくなります。日ごろから、「栄養バランス基本の(き)」を心がけてくださいね！

**\* 外食やテイクアウト利用時の注意点・・・**外食やテイクアウトの食事は、ついつい摂り過ぎになりがちな脂質や塩分が高い料理が多いことを押さえておきましょう。利用する回数が多いなら、野菜料理を多めにチョイスしたり、脂っこいものを控えたりするなどの工夫をしてみてください。逆に利用する回数が少ないなら、ふだんはあまり食べないものをチョイスするのも食の楽しみになります！どちらにも言えることは、日ごろから家での食事の時には薄味を心がけ、外食やテイクアウトの食事で過不足した食品を調整する習慣を身に付けてほしいということです！賢く『食』を選択できるようになってくださいね☆

## 栄養バランス基本の(き)

**『3食3皿の方式！！』**

朝・昼・夕(3食)、3つのお皿(主食・主菜・副菜)を揃えた食事。日々、「3食3皿」を基本とした食事をすることで、栄養素をバランスよく摂ることができます。

人と人が支え合うように、栄養素も互いに助け合いながらポテンシャルを発揮しています！だから、バランスがとっても大事(^^)／

①主食のお皿・・・ごはん、パン、めん類などで、主に炭水化物を多く含みます。

②主菜のお皿・・・肉、魚、卵、大豆製品を主体として作られた料理で、主にたんぱく質を多く含みます。

③副菜のお皿・・・野菜、きのこ、いも、海藻を主体として作られた料理で、主にビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含みます。

④その他・・・牛乳・乳製品や果物など。1日に1回程度プラスすることで、不足しがちなビタミンやミネラル、食物繊維などが補給できます。

### ～おわりに～

健康部では、昨年度『おいしいお弁当作り』の料理教室を開催し、ご好評いただきました！今年度は、コロナ禍により残念ながら開催することはできませんでしたが、来年度に向け、親子で参加できる内容の料理教室を計画しています。その時は、ぜひ、ご参加ください！！お待ちしております♪(^^)♪

《健康部メンバー》【職員】鈴木弘幸、【3年】小野浩一(会長)、高德晃、【2年】津崎奈留美(部長)、蓼沼あゆみ(副部長)、貫井晃子、新正子、伊東みどり、野畑恵里、【1年】桑川純子(本部役員)、小玉直美、橋本久恵、深澤直美、吉田敬子、永田絵美子、中澤美恵子、宮田美玲

We'll be always on your side to support you. Believe in yourself, you are building up the days for the brighter future. We love you guys! Thank you.