料理・栄養アドバイス
大島菊枝
撮影／原 ヒデトシ
スタイリング／しのざきたかこ
え／イグルー・ダイニング
構成・文／川端浩湖

## 野菜たっぷりもうれしい

# パパッと簡単！栄養バランスごはん

キッチンが狭かったり、〝1人分〟の食事作りはめんどうだったりと、ひとり暮らしの自炊は初心者に限らず難題が多いもの……。そこで、フライパン1つと電子レンジさえあれば完成する手軽な献立をご提案！こんろ1つのキッチンでも作りやすい、おしゃれで健康的なメニューです♪



**電子レンジで**
みそ汁が即完成！

**作りおきすれば**
3日間食べられる！



**ワンプレート**
だから洗い物もラクチン♪

**アスパラのぐるぐる豚肉巻きの献立**
作り方は13ページ

**ソテーも煮物も、蒸し物もフライパン1つあればOK！**



野菜たっぷりで簡単なレシピを紹介します！



管理栄養士、
フードコーディネーター
大島菊枝さん（撮影／有賀 傑）

・塩は「小さじ1＝5g」のものを使用しました。

はじめてさんでも
うまくいく！

# 自炊のポイント

調理を始める前に、まずは知っておくと役に立つ自炊の要点を確認！

## 1 まずは最低限の調理道具をそろえよう

調理道具はあれこれそろえなくてもOK。最低限のものは必要ですが、それ以外は必要に応じて買い足して。**フライパン**は大きすぎても小さすぎても使いにくいので、**直径24cmのもので底が厚手のもの**を選びましょう。

＼これだけあればOK／

- 直径24cmのフライパン
- 包丁　● ピーラー
- まな板　● ボール（大・小）
- 計量カップ&スプーン

## 2 基本の調味料でおいしく

ふだんのおかずは、**しょうゆや砂糖、みそなどの基本調味料**があれば充分おいしく作れます。また、**市販のめんつゆやポン酢しょうゆ、マヨネーズなど**は、はじめてさんにも味つけの強い味方になってくれます。

＼これだけあればOK／

- 基本調味料

砂糖　塩　酢　しょうゆ　みそ

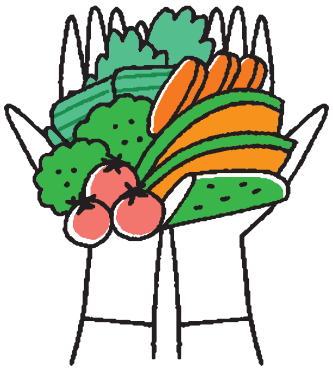
- 味つけの味方

めんつゆ　ポン酢しょうゆ　みりん
マヨネーズ　トマトケチャップ
こしょう　顆粒鶏がらだし



# 3 目安量を知り、バランスのいい食事を目指そう！

1食に食べる分量をおおまかに知っておくと、栄養バランスのとれた食事ができます。**ごはんは茶わん1杯**（150g程度）、たんぱく質源となる**肉や魚などは片手に収まるくらい**、**生野菜なら両手いっぱいになるくらい**が目安です。



## 野菜

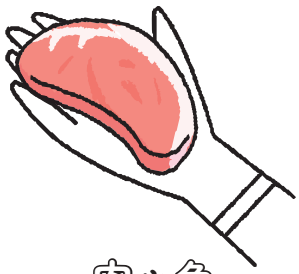
**両手いっぱい**
**（約120g）**

この記事では、特に若い世代に不足しがちな野菜（きのこ、海藻を含む）を、200g以上とることを目指しました。野菜だけではなく、きのこ・海藻も意識してとりたい食品です。



## ごはん

**茶わん1杯**
**（約150g）**



## 肉や魚

**片手くらい**
**（80〜100g）**

肉や魚と同様に積極的にとりたいのが、豆腐や大豆などの豆類。低カロリー＆低脂肪で、手軽にとりやすいたんぱく質源です。

## 料理をおいしく作るための五か条

- **食材は新鮮なものを使う。**
  鮮度が悪いとせっかくの料理の味も落ちてしまいます
- **分量はきちんと計る。**
  食材と調味料のバランスは重要です
- **大きさをそろえて切る。**
  火の通りが均一になります
- **まずはレシピどおりに作る。**
  最初から自己流にアレンジすると失敗します
- **味みをして最後に味をととのえる。**
  盛りつけ前の味みがおいしさを左右します

はじめてさんは
まずこの五か条を
守ることから
始めてみてね！



おおしまきくえ●管理栄養士、フードコーディネーター。健康に配慮した、簡単でおしゃれな料理が得意。